

จัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงาน

พระราชทานเพลิงศพ

คุณสังเวียน เกษมุติ ต.ม.

ณ ฌาปนสถานกองทัพอากาศ
วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร
วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๑๑



อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

คุณสังเวียน เกษมุติ ต.ม.

ณ ฌาปนสถานกองทัพอากาศ วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร

วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๑๑



คุณสังเวียน เกษมุติ

ชาตะ ๒๑ กรกฎาคม ๒๔๖๐

มตะ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๐

ประวัติ

คุณสังเวียน สวรรคทัต (เกษมุติ) เป็นบุตรีคนเดียวของนายทองขาว สวรรคทัต (ถึงแก่กรรม) และ นางดวงแข สวรรคทัต เกิดที่บ้านในตลาดสะแกกรัง ต. สะแกกรัง อ. เมือง จ. อุทัยธานี เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๔๖๐

คุณสังเวียน เกษมุติ ได้รับการศึกษาชั้นปฐมที่โรงเรียนสตรีประจำจังหวัดอุทัยธานี และได้เข้ามาศึกษาต่อที่โรงเรียนเบ็ญจมราชาลัย จ. พระนคร ต่อจากนั้นจึงได้เข้าเรียนวิชาครู ณ โรงเรียนเพ็ชรบุรีวิทยาลงกรณ์ โดยเป็นนักเรียนทุนของจังหวัด ครั้นสำเร็จตามหลักสูตรในสมัยนั้นแล้วจึงได้กลับไปรับราชการ ในหน้าที่ครูของโรงเรียนสตรีประจำจังหวัดอุทัยธานี

เมื่อวันที่ ๒๓ เมษายน ๒๔๘๒ ได้เข้าพิธีสมรสกับ ร. ท. เทพ เกษมุติ (พลอากาศเอก เทพ เกษมุติ) ณ บ้านข้าง อ. เมือง จ. อุทัยธานี

มีบุตรธิดารวม ๔ คน คือ

๑. นางสาว สุชาดา เกษมุติ

๒. นาย กิติพงษ์ เกษมุติ

๓. นักเรียนนายเรืออากาศ สุพัฒน์ เกษมุติ

๔. เด็กชาย สถาพร เกษมุติ

คุณสังเวียน ฯ ได้ล้มป่วยด้วยโรคมะเร็ง และโรคไต มีอาการทรุดหนักลง เมื่อวันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๑๐ จำเป็นต้องเข้ารักษาพยาบาลขั้นต้นที่โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช ครั้นต่อมาเมื่อวันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๑๐ จึงเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ฯ และได้ย้ายไปโรงพยาบาลศิริราช เมื่อวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๑๐

เนื่องจากอาการของโรคได้กำเริบมากขึ้น จนที่สุดต้องจบชีวิตลงในคืนวันพุธที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๑๐ เวลา ๐๓.๐๐ น.

รวมอายุได้ ๕๐ ปี ๕ เดือน

คุณสังเวียน เกษมุติ ได้ประกอบภารกิจในหน้าที่ราชการด้วยการเป็นครู มีความสามารถและความแข็งแรงสมกับการเป็นนักกีฬาที่เคยทำชื่อเสียงให้แก่โรงเรียนมาแล้วในอดีต ได้ใช้ชีวิตของการเป็นลูกที่ดีของมารดาบิดา เป็นศิษย์ที่รักของครูอาจารย์ เป็นภรรยาที่ดีของสามีและเป็นแม่ที่รักลูกทุกคน มีอุปนิสัยสันโดษ อดทนและเสียสละเพื่อส่วนรวม จึงเป็นที่นับถือของญาติมิตรสหายทั้งชายและหญิง นอกจากนั้น คุณสังเวียน ฯ ยังเป็นผู้ที่มีจิตใจศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง ได้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีลธรรมเป็นอันดี

เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๑๐ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันมีเกียรติยศยิ่งมงกุฎไทย ชั้นที่ ๓ ตริตาภรณ์ แก่คุณสังเวียน ฯ ซึ่งเป็นเกียรติประวัติอย่างยิ่งของตระกูลด้วย

อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมหนีความตายไม่พ้น คุณสังเวียน ฯ ได้ถึงแก่มรณกรรมไปแล้ว คงเหลือไว้แต่เกียรติชื่อเสียง และคุณงามความดีที่ได้ทำไว้ให้เป็นอนุสรณ์ เป็นตัวอย่างและแบบฉบับ สำหรับบรรดาศิษย์ และลูกหลานสืบต่อไปชั่วกาลนาน

รูปํ ชีรติ มจฺจานํ
นามโคตฺตํ น ชีรติ

ความตายเป็นเรื่องธรรมดา
ตายแล้วไม่มีรูปอะไรเหลือ
สิ่งที่เหลือก็คือเกียรติ
ชื่อเสียงและคุณงามความดีเท่านั้น

ขอขอบพระคุณ

อาจารย์ สมฤทธิ์ สุวรรณบล

แผนกเคหะศาสตร์ วิทยาลัยเทคนิค ได้กรุณาให้

๑. การประกอบอาหารให้ง่าย ๒. ตำรับอาหาร ๓. ตำรับขนมไทย

กับ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์อำนวย เสมรสุต

สถาบันมะเร็ง โรงพยาบาลศิริราช ได้กรุณาให้

เรื่องโรคมะเร็ง ความรู้ทั่วไปและคำแนะนำ

มาจัดพิมพ์เป็นอนุสรณ์แด่ผู้วายชนม์ ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

พลอากาศเอกเทพ เกษมุติ
นายกสมาคมชาวอุทัยธานี

สารบัญ

อาจารย์สมฤทธิ์ สุวรรณบล

แผนกเคหะศาสตร์ วิทยาลัยเทคนิค

การจัด ๑

ตำรับอาหารคาว ๒๗

ตำรับขนมไทย ๓๕

โรคมะเร็ง ความรู้ทั่วไป และคำแนะนำ

สถาบันโรคมะเร็ง โรงพยาบาลศิริราช

คำนำ ศาสตราจารย์อำนวย เสมรสุต ๗๐

มะเร็งคืออะไร ศาสตราจารย์สงัด กาญจนกุณชร ๗๒

มะเร็ง ความรู้ทั่วไป และข้อแนะนำ มะเร็งในภูมิ-
ภาคต่าง ๆ ของโลก ศาสตราจารย์โรจน์ สุวรรณสุทธิ์ ๗๔

สุขภาพอนามัยช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้
นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี ๘๘

อาการเตือนของมะเร็ง ทางเดินของอากาศบางชนิด
นายแพทย์สำราญ วงศ์พ่าห์ ๙๒

มะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์สตรี
ศาสตราจารย์นายแพทย์ธระ สุขวัจน์ ๙๙

มะเร็งของผิวหนัง
นายแพทย์ทองน่าน วิภาตะวนิช ๑๒๖

มะเร็งกับนัยน์ตา

นายแพทย์เอนก เพฑวนิช ๑๓๑

มะเร็งของปาก

นายแพทย์พิสิฏฐ์ วิเศษกุล ๑๓๕

มะเร็งของปอด

นายแพทย์บัญญัติ ปริชญานนท์ ๑๓๘

มะเร็งของทางเดินอาหาร

นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี ๑๔๒

มะเร็งกระเพาะอาหาร

นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี ๑๔๗

การประกอบอาหารให้ง่าย

โดย สมฤทธิ์ สุวรรณบล

ในที่นี้ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การประกอบอาหารง่ายสะดวก และรวดเร็วทันใจ ผู้ทำไม่เบื่อทำ ถึงกับยอมไปว่าปิ่นโตเขากิน ปัญหาข้อนี้จะแก้ได้ดังนี้:-

๑. ทำรายการอาหารหรือเมนู เตรียมเอาไว้เป็นรายสัปดาห์ รายครึ่งเดือนรายเดือน

๒. มีตำราอาหารง่าย ๆ เก็บไว้

๓. จัดครัว และเครื่องใช้ไว้อย่างดี มีระเบียบ หยิบง่ายและสะดวกในการทำครัว

๔. จัดการเลือกซื้อ และเตรียมเครื่องปรุง เครื่องใช้ ตามตำหรับเก็บไว้ในตู้อาหาร ควรเตรียมดังนี้

๔. ๑ น้ำพริกสำเร็จ จะทำเองเก็บไว้หรือเลือกซื้อที่เขาทำดี ๆ ไว้ก็ได้คือ น้ำพริกแกงส้ม แกงคั่ว แกงเผ็ดและน้ำพริกเผา

๔. ๒ รากผักชี พริกไทย กระเทียม โขลกใส่ขวดเก็บไว้ ถ้ากลัวจะเสียใส่น้ำปลาหรือเกลือด้วย

๔. ๓ กุ้งแห้งป่น และไม่ป่น ปลากรอบป่นและไม่ป่น พริกป่น

๔. ๔ เครื่องเทศต่าง ๆ เช่น ลูกผักชี ยี่หร่า ลูกจันทน์ ดอก-

จันทน์ เปราะ ฯลฯ คั่วป่นบรรจุขวดเล็ก ๆ ปิดฝาเกลียว นอกจากนี้ควรมี ใบกระวาน อบเชย กานพลู ฯลฯ

๔. ๕ พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ พวกของสด เช่น ข่า ตะไคร้ กระชาย มะกรูด มะนาว ถ้าปลูกไว้ภายในบริเวณบ้านได้ก็จะดีอย่างยิ่ง ถ้าไม่สามารถจะปลูกได้ก็ซื้อแช่น้ำทิ้งไว้อย่างละนิดละหน่อยเพื่อหยิบใช้ได้ง่าย

๔. ๖ เครื่องปรุงรสต่าง ๆ เช่น น้ำส้ม น้ำตาล น้ำปลา น้ำมันพืช ซ้อสวูดสเตอร์ ซ้อสมะเขือเทศ ซ้อสพริก ผงชูรส เกลือ น้ำสลัดใส น้ำสลัดข้น มายองเนส เนยและมาจารีน หรือเนยเทียม

๔. ๗ ปลาช่อนแห้ง กุนเชียง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม หอยแห้ง ไข่ไก่ ไข่เป็ดและไข่เค็มเหล่านี้ ควรมีเก็บไว้บ้าง

๔. ๘ ผักดองที่เก็บไว้ได้ทน เช่น แตงกวาดอง ขิงดอง ผักดองผสม (ซีเซ็กฉ่าย) หัวผักกาดเค็ม เป็นต้น

๔. ๙ มีอาหารกระป๋องเก็บไว้บ้าง เนื่องจากมีราคาแพง ควรนำมาใช้เมื่อถึงคราวจำเป็นเท่านั้น

๔. ๑๐ พวกเครื่องชง คือ กาแฟ ชา นมระเหย ไมโล โอวัลติน ฯลฯ

๔. ๑๑ พวกขนมแห้ง ผลไม้แห้ง ขนมปังกรอบ ขนมไทยที่เก็บได้ กล้วยตาก ฯลฯ

๔. ๑๒ นอกจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ก็ยังเหลือประเภทของสด

เช่น เนื้อ หมู ปลา ปู ผักสด ผลไม้สด จะซื้อเป็นรายวันหรือ ๓ – ๔ วันต่อครั้งก็ได้ ถ้ามีตู้เย็นเก็บ

หมายเหตุ การเลือกซื้ออาหารเก็บไว้ ควรจะเลือกวันว่างที่หยุดงาน สิ่งใดขาดก็เพิ่มเติมไว้ ทั้งนี้จะช่วยไม่ให้ต้องกังวลในเรื่องกินและหารือทำกินเองได้โดยไม่ลำบากยากเย็นอะไรเลย

วันนี้เราจะกินอะไรกันดี

ปัญหาเรื่องนี้ ดูเหมือนท่านแม่บ้านส่วนมากมักจะตั้งปัญหาถามตัวเอง แล้วก็ตอบเองอยู่ทุก ๆ วัน ยิ่งท่านที่มีลูกทั้งเล็กทั้งโตอยู่ด้วยพร้อมกันก็ยิ่งเพิ่มความหนักใจขึ้นอีก ขณะนี้วิชาอาหารและโภชนาการช่วยให้ทุก ๆ คนรู้หลักในการประกอบอาหารได้ถูกต้องยิ่งขึ้น โดยผู้ประกอบอาหารจะต้องยึดหลักอาหารสำหรับชาวไทยควรกิน มีอยู่ ๕ ประเภทด้วยกัน และควรจัดบริโภคสม่ำเสมอทุก ๆ วัน เพื่อร่างกายจะได้แข็งแรงไม่เป็นโรคขาดอาหาร มีย่อ ๆ ดังนี้คือ :–

๑. ข้าวและขนม

๒. เนื้อสัตว์ นมและไข่

๓. ไขมัน เช่น น้ำมันหมู น้ำมันรำ น้ำมันมะพร้าว

๔. ผักต่าง ๆ

๕. ผลไม้ตามฤดูกาล

เพื่อความสะดวกในการจ่ายกับข้าว ไม่ต้องเสียเวลาแก้ไขปัญหา

ดังกล่าวแล้วทุกวัน ควรทำรายการอาหารล่วงหน้าไว้ ๗ วันพอจะหมด ก็คิดเสียใหม่อีกหรือซ้ำอย่างเก่าบ้าง ก็คงจะไม่เป็นข้อเสียหายอะไรเลย การคิดรายการอาหารก็ควรจะทราบว่าในขณะนี้อาหารอย่างไหนมีมาก ราคาถูก ก็ควรทำรายการอาหาร ให้สอดคล้องกับสิ่งที่มีมาก ๆ เพื่อจะได้ทุ่นรายจ่ายอีกด้วย ต่อไปนี้เพื่อเป็นการช่วยให้ท่านแม่บ้านสะดวกสบายในการทำรายการอาหารดังกล่าวแล้ว ผู้เขียนได้รวบรวมรายการอาหาร พร้อมด้วยตำรับมาไว้เพื่อเป็นแนวทางที่จะช่วยให้แม่บ้านคิดรายการอาหารได้เองในโอกาสต่อ ๆ ไป.

อาหารประจำวันที่ ๑

เช้า	ข้าวนึ่งนุ่ม ๆ แกงจืดลูกชิ้นหมูกับผักกาดหอม ไข่เจียวใส่มะเขือเทศ กล้วยน้ำละว้า นม กาแฟ น้ำส้มคั้น หรือน้ำมะนาว
กลางวัน	ขนมจีนน้ำยาไก่ ไข่ต้มและผัก ขนมลอยแก้วส้มจุก หรือส้มเกลี้ยง
อาหารว่างบ่าย	เนื้อและน้ำมะพร้าวอ่อนแช่เย็น
เย็น	ข้าวนึ่ง เนื้อวัวตุ๋นหรือต้มเปื่อย (ใส่ผักบุ้ง) น้ำพริกกะปิ ปลาทูทอด ผักจิ้ม ขนม ถั่วเขียวต้มน้ำตาลทรายแดง

หมายเหตุ ๑. ลูกชิ้นหมูเตรียมไว้แต่เย็นวันเสาร์ เช้าอุ่นแล้วใส่ผัก

๒. เวลาทำเนื้อเบื่อยกะให้พอสำหรับเช้าวันที่สองด้วย

๑. วิธีทำน้ำยาไก่ (สำหรับ ๑๐ คน)

เครื่องปรุง

ไก่ขนาดกลาง	๑	ตัว
มะพร้าวขูด	๑	ก.ก.
เกลือ	๑	ช.ต.
น้ำปลา	๓–๔	ช.ต.
ถั่วงอกลวก	๑	ถ้วย
ใบแมงลัก	๑	ถ้วย
ขนมจีน	๕๐	หัว
พริกแห้งผ่าแช่น้ำ	๕	เม็ด
หอมซอย	๓	ช.ต.
กระเทียมซอย	๓	ช.ต.
ตะไคร้หั่น	๓	ช.ต.
กระชายหั่น	๑/๒	ถ้วยตวง (๘ ช.ต.)
ข่าอ่อนหั่น	๒	ช.ช.

และขมิ้นสดนิดหน่อย

นอกจากนี้มีพริกขี้หนูหรือพริกชี้ฟ้าเขียวแดงหั่นบาง ๆ พอควร

วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องน้ำพริกกับเกลือจนละเอียด

๒. ล้างไก่ เลาะเนื้อออกจากกระดูก หั่นชิ้นเล็กยาว ๆ กระดูกสับชิ้นโต ๆ
๓. คั้นกะทิ ๖ – ๗ ถ้วย ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ตักหัวกะทิไว้ ๑ ถ้วย
๔. ใส่กระดูกลงในหม้อกะทิเคี่ยวไฟอ่อน ๆ ราวครึ่งชั่วโมง แล้วตักกระดูกขึ้น
๕. ละลายน้ำพริกในกะทิ แล้วใส่เนื้อไก่ลงเคี่ยวไฟอ่อนไปอีกราว ๒๐ นาทีเนื้อไก่จะนุ่ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา เติมหัวกะทิ

หมายเหตุ ใช้รับประทานกับขนมจีน ไข่ต้ม ถั่วงอก ใบแมงลัก พริกป่น หรือพริกสด

๒. วิธีทำเนื้อตุ๋น

เครื่องปรุง

เนื้อพื้นท้องหรือเนื้อส่วนขาที่มีเอ็นติดอยู่ (เนื้อชนิดนี้ราคาถูก ปัจจุบันนี้ ก.ก. ๘ – ๙ บาท) ๒ ก.ก.

ใบกระวาน	๓–๔ ใบ
อบเชย นิดหน่อย	
กานพลู ทุบปริ ๆ	๓-๕ ดอก
ต้นขึ้นฉ่าย	๑–๒ ต้น
ซีอิ้วดำและเกลืออย่างละ	๑ ช.ต.

วิธีต้ม

๑. หั่นเนื้อชิ้นใหญ่ ๆ พอควรใส่น้ำ ๑๐ ถ้วย ใส่พวกเครื่องหอมทุก ๆ อย่าง เกลือ ๑ ช. ต. และซีอิ๊วดำ ๑ ช. ต. แล้วต้มเคี่ยวไฟอ่อน ประมาณ ๔–๕ ชั่วโมง หรือจนเนื้อนุ่ม ถ้ามีมันมากตักมันทิ้งเสียหรือนำไปใช้ทำอย่างอื่น

๒. เวลารับประทาน หั่นเนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ และปรุงน้ำแกงเสียใหม่ ใส่ผักบุ้งหั่น ถ้าชอบเปรี้ยวเค็มรับประทานกับน้ำส้มพริกดอง

อาหารประจำวันที่ ๒

เช้า	ข้าวนึ่งเนื้อตุ๋น (เหลือจากเย็นวันก่อน) ผัดผักกาดเขียวกับหมูหรือกุ้ง กล้วยหอม หรือ ส้มเขียวหวาน เครื่องดื่ม นม กาแฟ หรือโอวัลติน แล้วแต่ต้องการ
กลางวัน	ข้าวผัดกะปิ แกงจืดวุ้นเส้น ขนมวุ้นน้ำเชื่อม
บ่าย	น้ำพุทรา แช่เย็น
เย็น	ข้าวสวย แกงเผ็ดเป็ดย่างกับมะเขือเทศสีดา ปลาเค็มทอด ผัดเนื้อวัว สับกับผักคะน้า ขนมสังขยาตัด
หมายเหตุ	เนื้อตุ๋นเตรียมไว้แต่เย็นวันก่อน เช้าอุ่นแล้วใส่ผัก (ใช้ผักบุ้ง หรือใบผักกาดหอม, ขึ้นฉ่ายถั่วงอก)

วิธีทำ ๑. ข้าวผัดกะปิ

เครื่องปรุง

ข้าวสวย	๔ ถ้วย
กะปิดี	๑ ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมูหั่น	๔ ช้อนโต๊ะ
ไข่เป็ด	๒ ฟอง
กระเทียมเจียว	๒ ช้อนโต๊ะ
มะม่วงหรือมะดันสับ หรือมะนาว หรือส้มโอแกะ	
กุ้งแห้งตัวเล็กทอดให้กรอบ	๒ ช้อนโต๊ะ
พริกแดง หั่นฝอย	
ผักชี ใช้โรยหน้า	
แตงกวา	๒ – ๓ ผล
ต้นหอมบ้าง ถ้าชอบ	

วิธีทำ

๑. สับกระเทียมแล้วเจียวให้เหลือง ตักขึ้นพักไว้
๒. ละลายกะปิผัดลงในน้ำมันที่เจียวกระเทียมให้หอม
๓. ใส่เนื้อหมูลงไปผัดพอเนื้อหมูสุก ใส่ข้าวสุกลงไปผัด เหยาะน้ำตาลทรายนิดหน่อย แล้วตักขึ้น
๔. ไข่เจียวบาง ๆ หั่นฝอย เคล้าลงในข้าวบ้าง ไว้โรยหน้าบ้าง

๕. ตักข้าวผัดใส่จาน โรยหน้าด้วยกุ้งแห้งทอด ไข่เจียวหั่นฝอย กระเทียมเจียว มะม่วงหรือมะดันซอย หรือส้มโอ โรยผักชีพริกแดงหั่นฝอย ๆ

๖. รับประทานกับแตงกวาและต้นหอม

การทำน้ำพุทรา

เครื่องปรุง

พุทราแผ่น	๕ – ๑๐ แผ่น
น้ำตาลทราย	๑ – ๒ ถ้วย

วิธีทำ

ล้างพุทราแล้วหักเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงในกะทะทอง ใส่น้ำตาลและน้ำครึ่งถ้วย พอเดือดใช้พายกวนไม่ให้ไหม้ติดก้นกะทะ พองวดมีกลิ่นหอม ตักน้ำใส่ลง ๔ – ๕ ถ้วย แล้วตั้งไฟให้เดือดทั่วก็ยกลงกรองด้วยผ้าขาวบาง ใช้น้ำที่กรองนี้ใส่น้ำแข็งรับประทาน

๓. แกงเป็ดกับมะเขือเทศสีดา (๖ คน)

เครื่องปรุง

เป็ดย่างอ้วน ๆ	๑ ตัว
เครื่องในเป็ดหรือไก่	๕ พวง
มะพร้าวขูด	๑ กิโลกรัม
น้ำพริกแกงเผ็ด	๒ ช้อนโต๊ะพูน ๆ

มะเขือพวงเด็ดแล้ว		ครึ่งถ้วย
มะเขือเทศ	๑	ถ้วย
ใบโหระพาเด็ดแล้ว		ครึ่งถ้วย
พริกชี้ฟ้าเขียวแดง	๕–๖	เม็ด
ใบมะกรูด	๕–๖	ใบ
น้ำปลา		ครึ่งถ้วย
น้ำพริกแกงประกอบด้วย		
พริกแห้ง	๕–๗	เม็ด
ข่า	๕	แว่นบาง ๆ
ตะไคร้	๒	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูด		ครึ่งช้อนชา
หอมปอก	๖	หัว
กระเทียมปอก	๒	หัว
รากผักชี	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	๕–๖	เม็ด
ลูกผักชีคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
ยี่หร่าคั่ว	๑	ช้อนชา
กะปิและเกลืออย่างละ	๑	ช้อนชา
ทั้งนี้โขลกให้ละเอียด		

วิธีแกง

๑. เลาะเนื้อเป็ดออกจากกระดูก หั่นชิ้นขนาดแกง ปีก คอ สับ

หยาบ ๆ เครื่องในล้างสะอาดแล้วหั่นขนาดแกง เช่นเดียวกัน

๒. คั้นกะทิ หัวและหางรวมกัน ๔ ถ้วย ต้มให้สุก คนอย่าให้เป็นก้อน

๓. ตักหัวกะทิเคี่ยวให้แตกมัน ผัดน้ำพริกให้หอม แล้วเอาเป็ดและเครื่องในผัด ฉีกใบมะกรูดผัดลงไปด้วย ใส่น้ำปลา ๒–๓ ช้อน ผัดให้นานหน่อย เพื่อน้ำพริกจะได้เข้ากับเป็ด

๔. ใส่กะทิที่เหลือ ใส่มะเขือพวง พอเดือดชิมดูแล้วใส่พริกอ่อน ใบโหระพา และมะเขือเทศ ปิดฝาหม้อยกลง

หมายเหตุ กระดูกเป็ดต้มใส่น้ำปลาดี แล้วใส่ผักกาดดอง เคี่ยวให้ผักเปื่อย เก็บไว้รับประทานในเช้าวันรุ่งขึ้น

อาหารประจำวันที่ ๓

เช้า ข้าวนึ่ง แกงจืดกระดูกเป็ดกับผักกาดดอง เนื้อหมูทาพริกไทย กระเทียมทอด กล้วยหอม นม กาแฟ หรือโอวัลติน

กลางวัน เกี๋ยมอี๋ปรุง แตงไทยน้ำกะทิ

บ่าย ขนมเบื้องไทย ไส้กุ้งและไส้หวาน น้ำชามะนาว

เย็น ข้าวนึ่ง แกงต้มส้มต้มกะปิแตงโมอ่อนกับปลาสลิด ผัดถั่วแขกกับกุ้งหมู พะแนงเนื้อ ขนมลูกตาลเชื่อม

๑. วิธีทำขนมเบื้องไทย ไส้กุ้ง และไส้หวาน

เครื่องปรุงและวิธีทำแป้ง

แป้งข้าวเจ้าอย่างละเอียด	๒ ถ้วย
ถั่วเขียวโม่ละเอียดดิบ	๒ ถ้วย

ผสมกับไข่แดง	๓	ฟอง
น้ำปูนใส	๑	ถ้วย
น้ำเย็น	๒	ถ้วย

ทั้งนี้คนจนเข้ากันดี ใช้ละเลงในกะทะเหล็กแบน ๆ

วิธีละเลง

ใช้กะทะเหล็กแบน ๆ (ขายตามเวิ้งนครเกษม ราคากะทะละ ๒๐ – ๒๕ บาท เลือกที่ขัดผิวกะทะละเอียด) กะจ่าที่ใช้ละเลงทำด้วยกะลามะพร้าว ตัดกลม หาซื้อได้ที่แถวตลาดสะพานหันหรือตลาดนัดสนามหลวง และไม้สำหรับแซะเป็นโลหะแบนด้ามไม้รูปคล้ายมีดปลายมน

ตั้งกะทะบนเตาที่เกลี่ยถ่านให้อยู่รอบ ๆ ตรงกลางอย่าให้มีถ่าน (ใช้เตาปากกว้างหรือเตาขนมครก) กะทะห้ามทาน้ำมันไม่ว่าชนิดใด ๆ ต้องการแต่เพียงเช็ดให้สะอาดเท่านั้น เพราะถ้ามีน้ำมันจะละเลงไม่ได้

พอกะทะร้อนจัดดีแล้ว ใช้กะจ่าตักแป้งประมาณครึ่งกะจ่าแล้วเคาะแป้งลงที่กะทะใช้กะจ่ากดกลางแรง ๆ แป้งจะอยู่รอบ ๆ กะจ่าแล้วละเลงออกมาเรื่อย ๆ โดยพลิกกะจ่าให้เอียงไปรอบ ๆ (ต้องหัดละเลงให้มาก ๆ จึงจะละเลงได้)

ขนมเบื้องไส้เค็ม

เมื่อละเลงแป้งแล้วทาไส้ ถ้าเป็นไส้เค็มละเลงกุ้งก่อน แล้วโรยมะพร้าว ผักชีพริกไทย พอเหลืองเกรียมดี แซะพับสอง เสิฟทันทีต้องรับประทานขณะที่กรอบและร้อน ๆ

ขนมเบื้องไส้หวาน

เมื่อละเลงแป้งแล้วจึงทาด้วยน้ำตาล สังขยา โรยมะพร้าวฝอยทอง ฟักเชื่อมแห้งหั่นเล็ก ๆ ต้องเกรียมและกรอบ รับประทานขณะที่ยังร้อน ๆ หรืออุ่น เก็บทนกว่าขนมเบื้องเค็ม

ไส้เค็ม

เครื่องปรุง

กุ้งน้ำจืดหั่นละเอียดทั้งมันทั้งเนื้อ	๑	ถ้วย
มะพร้าวขูด	๑/๒	ถ้วย
หัวหอมซอย	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑	ช้อนชา
น้ำตาล	๒	ช้อนโต๊ะ
ไข่	๑ – ๒	ฟอง
พริกไทยป่น ผักชีหั่น สำหรับโรยหน้า		
มะพร้าวขูด สำหรับโรยหน้า	๑	ถ้วย

วิธีทำ

สับกุ้ง มะพร้าว และหัวหอมเข้าด้วยกัน ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล ไข่ และพริกไทย ใช้ทาเป็นไส้ขนมเบื้องเค็ม แล้วโรยด้วยมะพร้าวขูดนิดหน่อย ผักชี และพริกไทย (จะทำให้สุกเสียก่อนก็ได้)

ไส้หวาน

เครื่องปรุง

น้ำตาลปี๊ป	๑ ถ้วย
น้ำนิดหน่อย	
ไข่	๒ ฟอง
มะพร้าวขูด	๑ ถ้วย
ฝอยทอง	๑/๒ ถ้วย
ชิ้นฟักเชื่อมแห้งหั่นเล็ก ๆ	๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

ต้มน้ำตาลกับน้ำพอเดือดทั่วแล้ว กรองด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งให้พอคลายร้อน ใส่ไข่ตีแรง ๆ จนเข้ากันดี เรียกว่าน้ำตาลสังขยา ใช้ทาบนแผ่นขนมเบื้องแล้วโรยมะพร้าวและอื่น ๆ

การทำน้ำชามะนาว

๑. ชงชาแล้วกรองใส่น้ำตาลอย่าให้หวานจัด

๒. ล้างผิวมะนาวให้สะอาด หั่นขวางลูกบาง ๆ แคะเมล็ดออก

๓. ต่อยน้ำแข็งใส่ถ้วยตักน้ำชาใส่ลงแล้วใส่มะนาว

รายการอาหารประจำวันที่ ๔

เช้า	ข้าวสวยนึ่งร้อน ๆ ผักเลือดหมูใส่ใบกุยช่าย ไข่ต้มแข็งจิ้มน้ำปลา บีบมะนาว พริกขี้หนู น้ำส้มคั้น นมหรือกาแฟ กล้วยน้ำละว้า หรือมะม่วงสุก
กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ กล้วยหอมทอดกับแยมซอส
บ่าย	ขนมปังทาเนยกับน้ำชาร้อน
เย็น	ข้าว แกงต้มยำกะทิหัวปลีกับปลากอบ ผักน้ำพลิกปลาทูทอด ผัดบวบเหลี่ยมกับไข่ ขนมลูกบัวต้มน้ำตาล

ก๋วยเตี๋ยวเนื้อสับ (สำหรับ ๔ – ๕ คน)

เครื่องปรุง

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	๖๐๐ กรัม หรือ ๑ ชั่ง
เนื้อบด	๑/๒ กิโลกรัม
น้ำปลาซีอิ๊วดำ	๒ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาซีอิ๊วใส	๒ ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับผัด	๔ ช้อนโต๊ะ
ผงกาหรี่	๑ ช้อนชา
พริกไทยป่น	๑/๔ ช้อนชา
แป้งสาลี	๑ ช้อนโต๊ะ

ตั้งฉ่าย ๒ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลนิดหน่อย และน้ำส้มพริกดอง
ผักกาดหอม ๓ ต้น ผักชี และขึ้นฉ่ายหั่นโรยหน้า

วิธีทำ

๑. แบ่งกระเทียมครึ่งหนึ่งผัดกับน้ำมัน พอกระเทียมเริ่มสีเหลือง ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัดพอทั่วใส่น้ำปลาซีอิ๊วดำ ผัดให้เข้ากันแล้วตักพักไว้

๒. ผสมเนื้อบดกับแป้งสาลี พริกไทย ผงกาหรี่ ซีอิ๊วใสหรือน้ำปลาสัก ๑ – ๒ ช้อนโต๊ะ หมักทิ้งไว้สักครู่

๓. ผัดน้ำมันกับกระเทียมที่เหลือใส่เนื้อที่หมักไว้ ผัดให้ทั่วเติมน้ำสต๊อกหรือน้ำเปล่าลงสักครึ่งถ้วยตวง ปรุงรสด้วยซีอิ๊วหรือน้ำปลา ตักราดหน้าก๋วยเตี๋ยวหรือตักพักไว้ก่อน

๔. ล้างผักกาดหอมให้สะอาด ตัดเป็นท่อนสั้น ๆ วางลงในจานแล้วตักเส้นก๋วยเตี๋ยววางทับผักกาดหอม ตักหน้าเนื้อราดโรยตั้งฉ่าย ผักชี และขึ้นฉ่าย รับประทานกับน้ำส้มพริกดอง ถ้าต้องการรสหวานก็โรยน้ำตาลทรายลงตามต้องการ

กล้วยหอมทอดกับแยมซอส (สำหรับ ๔ – ๕ คน)

เครื่องปรุง

กล้วยหอมห่าม ๆ เนื้อแน่น ๆ ๘ ผล

น้ำมันสำหรับทอด	พอสมควร
น้ำตาลทรายละเอียด	,,
แป้งผสมสำหรับชุบทอด	,,
แยม	๔ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	๑/๒ ช้อนชา

แป้งชุบทอด

แป้งสาลี	๘ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑/๔ ช้อนชา
ไข่	๑ ฟอง
นม	๑ ถ้วย

วิธีทำ

๑. ร่อนแป้งกับเกลือใส่ไข่และนมตีให้เข้ากัน

๒. ปอกกล้วยชุบในข้อหนึ่ง ทอดในน้ำมันกำลังร้อนจนเหลืองเป็นสีทอง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน โรยน้ำตาลป่นนิดหน่อย รับประทานกับแยมซอส

วิธีทำแยมซอส

อุ่นแยมแล้วผสมน้ำมะนาวลงไป คนให้เข้ากัน.

อาหารประจำวันวันที่ ๕

เช้า ข้าวนึ่ง หมูกับไข่พะโล้ ผักกาดขาวตีน้ำมัน มะละกอ นม กาแฟ

กลางวัน	ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย กล้วยไข่เชื่อม
บ่าย	ขนมหัวผักกาดผัด ชาร้อน
เย็น	ข้าวนึ่งแกงเผ็ดหมูตะพาบน้ำ ผัดถั่วงอก ชะอมชุบไข่ทอด น้ำพริก ขนมปลากริม

วิธีทำขนมหัวผักกาดผัด (สำหรับ ๕ คน)

เครื่องปรุง	แป้งขนมหัวผักกาด	๓ แผ่น
	ไข่เป็ด	๒ ฟอง
	ถั่วงอก	๑ ถ้วย
	น้ำปลาซีอิ๊วดำ	๑-๒ ช้อนโต๊ะ
	กระเทียมเจียว	๑ ช้อนชา
	น้ำส้มพริกดอง	๕ ช้อนโต๊ะ
	น้ำมันสำหรับผัด	๔ ช้อนโต๊ะ
	พริกไทยป่นนิดหน่อย	

วิธีทำ

๑. ทอดแป้งให้เหลืองแล้วตัดด้วยตะหลิวเป็นชิ้นเล็กพอกรอบ แหวกตรงกลางแป้ง ใส่น้ำมัน ต่อยไข่ใส่ละเลงให้สุก ตลบแป้งคลุกกับไข่ให้ทั่ว

๒. ใส่น้ำปลาซีอิ๊วผัดให้ทั่ว ใส่ถั่วงอกกลับไปมา โรยพริกไทยและกระเทียมเจียว ตักใส่จานเสิฟร้อน ๆ กับน้ำส้มพริกดอง

แกงหมูตะพาบน้ำ

เครื่องปรุง

ขาหมู ๑ ขา (ลนขนกับไฟให้หมด) หรือหมู ๓ ชั้นก็ได้
มะพร้าว ๒ กิโลกรัม
มะอึก ๑๒ ผล (ถ้าไม่มีใช้มะเขือเทศดิบหรือระกำก็ได้)
ส้มมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ และน้ำปลาพอควร
น้ำพริกแกงเผ็ดประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา, ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าเขียวแดง

เครื่องน้ำพริก

คือพริกแห้ง ๗ เม็ดผ่าแช่น้ำให้นุ่ม
ข่าหั่นบาง ๆ ๕ แว่น
ตะไคร้หั่นบาง ๆ ๑ ช้อนโต๊ะพูน
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ๑ - ๒ ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ
พริกไทย ๗ เม็ด
หอม ๗ หัว
กระเทียม ๑๕ กลีบ
เกลือ ๑ ช้อนชา
กะปิ ๑ ช้อนชา

ทั้งหมดนี้โขลกให้ละเอียด

วิธีทำ

๑. ขาหมูล้างน้ำแล้วแล่ออกหั่นทั้งหนังชิ้นเล็ก ๆ ยาว ๆ (ลนขนก่อน)

๒. คั้นกะทิแยกหัวและหาง หัว ๒ ถ้วย หางกะทิ ๓ ถ้วย หัวกะทิเคี่ยวให้แตกมัน

๓. ผัดน้ำพริกกับหัวกะทิที่แตกมันให้หอม แล้วเอาหมูลงไปผัด ใส่น้ำปลา ใบมะกรูด ฉีกทิ้งไว้สักครู่ แล้วตักใส่หม้อเติมหางกะทิ ยกหม้อขึ้นตั้งไฟให้เดือด เคี่ยวไฟอ่อน ๆ สักครู่พอให้หนังหมูเปื่อยพอควร

๔. มะอึกขูดขนให้เกลี้ยง ผ่าสองหรือสี่ส่วนตามสมควร ถ้ามะเขือเทศ ผ่าเป็นเสี้ยว ๆ ระกำหั่นบาง ๆ พริกชี้ฟ้าใส่ทั้งเมล็ด ใบโหระพาเด็ดเป็นใบ ๆ

๕. พอหมูเริ่มเปื่อยใส่มะอึก น้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาล น้ำปลา พอเดือดอีกครั้ง ตักชิมดูให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม หวานกลมกล่อม ใส่ใบโหระพา พริกสด ยกหม้อแกงลงจากเตา.

อาหารประจำวันที่ ๖

เช้า ข้าวนึ่ง แกงจืดเลือดหมู ไข่ตุ๋นใส่หมูสับ กล้วยน้ำละว้าสุก นม กาแฟ

กลางวัน	ข้าวผัดปู แกงจืดพักกับซี่โครงหมู ส้มเกลี้ยงลอยแก้ว
บ่าย	ขนมจีบบั้นสิบไส้ปลา กาแฟดำเย็น
เย็น	ข้าวนึ่ง แกงเผ็ดปลาทูสับนก ตับวัวเค็มทอด ผัดผักกาดเขียวกับกุ้งสด ลอนตาลน้ำเชื่อมใส่น้ำแข็ง

วิธีทำแกงเผ็ดปลาทูสดสับนก (สำหรับ ๔ คน)

เครื่องปรุง

ปลาทูสด	๔ ตัว
น้ำพริกแกงเผ็ด	๑ ช้อนโต๊ะพูน ๆ (เหมือนกับน้ำพริกแกงหมูตะพาบน้ำเติมเปราะแห้งนิดหน่อย)
กระชายหั่น	๑ ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวขูด	๑/๒ กิโลกรัม
กระชายหั่นฝอย	๑ ช้อนโต๊ะพูน
ขมิ้นขาวหั่นฝอย	๑ ช้อนโต๊ะพูน
มะเขืออ่อนผ่าสี่	๑/๒ ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	๔–๕ ใบ
ใบโหระพาและกะเพราพอควรเด็ดเป็นใบ ๆ	
พริกชี้ฟ้าเขียวแดง	๓–๔ เมล็ด
น้ำปลา	๒–๓ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ขอดเกล็ดปลาแล้วชำแหละเอาแต่เนื้อ สับให้ละเอียด

๒. คั้นกะทิรวมกัน ๔ ถ้วย ตั้งไฟให้เดือด แล้วแบ่งเคี่ยวให้แตกมันเสียครึ่งหนึ่ง ผัดกับน้ำพริกให้หอมใส่ปลาสับลงไปผัด พร้อมกับมะกรูดฉีก ใส่น้ำปลาผัดให้นานจนกระทั่งปลาสุก และมีกลิ่นหอม

๓. เติมกะทิ ตั้งไฟให้เดือดใส่มะเขือ, ขมิ้นขาว, กระชาย พอผักสุกใส่ใบโหระพา, กะเพราและพริกชี้ฟ้า รีบยกลง

อาหารประจำวันที่ ๗

เช้า ข้าวต้มกับ มีกับคือ หมูยำกับต้นขึ้นฉ่าย ไข่เจียว ผลไม้มีกล้วยหอมกับส้ม เครื่องดื่ม นม กับ กาแฟ

กลางวัน ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดอย่างมักกะโรนี ฟรูตสลัด

บ่าย สาคูไส้หมู กับชาร้อน

เย็น ข้าวนึ่ง แกงส้มถั่วแขก ปูเค็มคลุกชะอมกับมะเขือยาว ชุบไข่ทอด น้ำพริก กุ้งเค็ม ขนมสังขยาขนุน

หมูยำกับขึ้นฉ่าย

เครื่องปรุง

เนื้อหมูต้มหั่นชิ้นเล็ก ๆ ยาว ๆ ๑ ถ้วย

ตั้งฉ่ายล้างสะอาดแล้ว ๓ ช้อนโต๊ะ
ต้นขึ้นฉ่ายหั่นค่อนข้างละเอียด ๔ ช้อนโต๊ะ
มะนาวน้ำปลาและน้ำตาลสำหรับคลุกพอควร

วิธีทำ

รวมทุก ๆ อย่างเข้าด้วยกัน ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมะนาวและชอบหวานเคาะน้ำตาล ถ้าชอบเผ็ดหั่นพริกใส่นิดหน่อย

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดแบบมักกะโรนี (สำหรับ ๔ คน)

เครื่องปรุง

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	๑/๒ กิโลกรัม
กุ้งนาง	๑/๒ กิโลกรัม
หอมใหญ่หั่นขวางหัว	๑/๒ ถ้วย
ซ๊อสมะเขือเทศแคทชับ	๑ ถ้วย หรือ ๑ ถ้วยครึ่ง
น้ำมันรำหรือมาจารีน	๔ ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่นนิดหน่อย	

วิธีทำ

๑. ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยวด้วยน้ำเดือดแล้วสงให้สะเด็ดน้ำผึ่งไว้
๒. ล้างกุ้ง ปอกเปลือก ดึงเส้นดำออก ผ่ากลางตัวตามยาวแล้ว หั่นขวาง ชิ้นใหญ่พอควร

๓. ปอกเปลือกหัวหอม ผ่าสองหั่นขวางหยาบ ๆ

๔. ผัดหอมกับน้ำมันพออ่อนตัว ใส่กุ้งลงผัดจนกุ้งสุก (มิฉะนั้นจะเหม็นคาว) ใส่ซ๊อสมะเขือเทศ และเส้นก๋วยเตี๋ยวผัดให้เข้ากัน โรยพริกไทยป่น ตักใส่จาน

หมายเหตุ ถ้าใช้ซ๊อสแคทชับดังกล่าวแล้ว ใช้มะเขือเทศกระป๋อง แต่ต้องปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล น้ำซุปหรือนมสดเพื่อให้มีรสพอเหมาะ ส่วนซ๊อสแคทชับนี้ เขาปรุงรสพอเหมาะแล้วไม่ต้องปรุงอีก

อาหารประจำวันที่ ๘

เช้า ข้าวต้มไก่ ไข่ลวก กล้วยหอม ขนมโดนัท เครื่องดื่มน้ำสับปะรด หรือกาแฟใส่นม

กลางวัน ข้าวผัดสามสี รับประทานกับแตงกวา ต้นหอม เป็ดตุ๋น ขนมกล้วยบวชชี

บ่าย ขนมปั้นสิบทอด กับชาเย็น

เย็น ข้าวนึ่ง แกงเผ็ดปลาทูสด แนมด้วยไข่เค็มดาว ผัดกระเทียมดองกับวุ้นเส้น เต้าเจี้ยวหลนกับผักสด เยลลี่ เงาะ

วิธีทำเป็ดตุ๋น (สำหรับ ๔ คน)

เครื่องปรุง

เป็ด ๑ ตัว ใช้ขา ๒ ขา กับหน้าอก ๑ หน้าอก (ส่วน

ที่เหลือตัดชิ้นพองาม ต้มกับผักดองไว้รับประทานมื้อเช้าวันต่อไป)

ซีอิ๊ว ต้นขึ้นฉ่าย ใบกระวาน อบเชยนิดหน่อย พริกไทย เหล้าแม่โขง ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ทำเป็ด ๔ ชิ้น ขาแต่งให้เรียบร้อยได้ ๒ ชิ้น หน้าอกตัด ๒ ชิ้น หมักกับเหล้า ซีอิ๊ว ต้นขึ้นฉ่าย ทุบเคล้าหมักไปด้วย

๒. ใส่น้ำพอควร ต้มให้เดือดสักครู่ ตักใส่ชามพร้อมด้วยน้ำทั้งหมดใส่ใบกระวาน อบเชย ใส่รังถึง นึ่งไปราว ๑-๒ ชั่วโมง จนกระทั่งเปื่อยนุ่ม

๒. ตักใส่ชาม โรยผักชี เสิฟ

วิธีทำแกงเผ็ดป่าปลาทูสด (สำหรับ ๔ คน)

เครื่องปรุง

ปลาทูสด (ตัวเมีย)	๔ ตัว
กระชายปอกหั่นฝอย	ครึ่งถ้วย
ใบมะกรูดฉีก	๕-๖ ใบ
พริกชี้ฟ้าเขียวแดง	๕-๖ เม็ด
มะเขือพวง	๑/๔ ถ้วย
ใบกะเพรา	๑/๔ ถ้วย

น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา พอควร
น้ำพริกแกงเผ็ด ๑ ช้อนโต๊ะพูน ๆ

วิธีทำ

๑. ขอดเกล็ดปลา แล้วตัดสอง ล้างพักไว้
๒. ผัดน้ำพริกกับน้ำมันให้หอม ใส่ใบมะกรูด ใส่น้ำ ๒ ถ้วย ตั้งไฟให้เดือดพล่านจึงใส่ปลา ใส่กระชาย มะเขือพวง ปรุงรสด้วยน้ำปลา ปิดฝาให้เดือดจนปลาสุก
๓. พอปลาสุก ใส่ใบกะเพราและพริกชี้ฟ้า ปิดฝาหม้อ ยกลง

ตำรับอาหาร

โดย **อาจารย์ สมฤทธิ์ สุวรรณบล**

---

๑. **แกงไก่เทศ**

๒. **ผัดตับแบบมะลายา**

๓. **เป็ดเสฉวน**

๔. **ประเภทอาหารราคาถูก เสริมโปรตีน**

ก. น้ำพริกถั่วผัด

ข. หลนเต้าหู้ยี้

ค. แกงหอยหน่อไม้กับถั่วลิสง

ง. ห่อหมกถั่ว

๕. **ขนมจีบไทย**

แกงไก่เทศ

เครื่องปรุง ไก่อ้วน ๆ ๑ ตัว (ประมาณ ๑ ½ กก.) น้ำพริกแกงคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะพูน มะพร้าวขูด ๑ กิโลกรัม น้ำตาล ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำปลาดี ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำส้มมะขามเปียกข้น ๆ ๑ ช้อนโต๊ะ

ผัก มีถั่วแขก ๑๕ ฝัก มะเขือยาว ๒ ผล มะเขือเทศผลเล็ก ๑๐ ผล

วิธีทำ

๑. ทำไก่ให้สะอาด ตัดชิ้นใหญ่ ๆ อย่างแกงมัสหมั่น
๒. คั้นกะทิรวมกัน ๓ ถ้วย ตั้งไฟให้เดือดจนแตกมัน
๓. ใส่น้ำพริกลงไปผัดกับกะทิให้น้ำพริกสุกมีกลิ่นหอม จึงใส่ไก่ผัดลงไปด้วย ปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อน ๆ จนไก่เปื่อย ถ้าน้ำแห้งเติมน้ำหรือหางกะทินิดหน่อย
๔. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล และน้ำส้มมะขามเปียก ชิมรสให้กลมกล่อม (ต้องการน้ำขลุกขลิก) ก่อนยกลงใส่มะเขือเทศทั้งผล
๕. ถั่วแขกต้มพอนุ่มตัด ๒ มะเขือยาวต้มทั้งผล แล้วตัดและผ่าเป็นชิ้นพองาม มะเขือเทศเด็ดก้านล้างน้ำให้สะอาด
๖. จัดผักแล้วตักแกงซึ่งมีชิ้นไก่และมะเขือเทศราดบนผัก รับประทานเป็นกับข้าวอย่างแกงอื่น ๆ

ผัดตับแบบมะลายา

เครื่องปรุง ตับวัว ๖๐๐ กรัม พริกแห้ง ๒๕ เม็ด (มากน้อยตามความต้องการ) หอมเล็ก ๑๒ หัว กระเทียม ๒ หัว เมล็ดผักชีคั่ว ๑ ช้อนชา เมล็ดยี่หร่าคั่ว ๑ ช้อนชา ขิงแก่ ๑ นิ้ว ตะไคร้หั่นฝอย ๑ ต้น น้ำส้ม ๑ ช้อนโต๊ะ และเกลือเพื่อให้มีรส

วิธีทำ

๑. หั่นตับเป็นชิ้น ๆ หนาประมาณครึ่งนิ้ว

๒. ตำพริกแห้ง หอม ๖ หัว กระเทียม ๒ หัว เมล็ดผักชีและยี่หร่าและขิงจนละเอียด

๓. หอมอีก ๖ หัวหั่นบาง ๆ เจียวให้กรอบเหลือง ใส่เครื่องที่ตำไว้ลงไปผัดช้า ๆ แล้วใส่ตะไคร้หั่นฝอย

๔. ใส่ตับ น้ำส้มและน้ำนิดหน่อย ใส่เกลือพอมีรสเค็ม คนช้า ๆ จนน้ำข้นและตับสุกก็ใช้ได้

เป็ดเสฉวน

เครื่องปรุง เป็ดอ้วน ๆ ๑ ตัว ซีอิ๊ว ๒ ช้อนโต๊ะ อบเชย ๑ ชิ้นเล็ก รากผักชี ๕ – ๖ ราก รวมกับต้นขึ้นฉ่ายมัดรวมกัน เหล้าแม่โขง ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำมันสำหรับทอดพอควร

วิธีทำ

๑. ล้างเป็ดให้สะอาดตัดถุงน้ำมันออก ควักสาบทิ้ง ถ้าหากมีขนมากใช้แหนบถอนขนหรือลนไฟให้ขนหลุดให้หมด ตัดส่วนหัวออก ส่วนตีนพับขัดไว้มัดให้ติดกับตัว

๒. ใส่หม้อต้ม ใส่น้ำอย่าให้ท่วมตัวเป็ด ใส่ซีอิ๊ว อบเชย เหล้าและรากผักชีมัดรวมกับขึ้นฉ่าย ตุ๋นไฟอ่อนให้นุ่มและเปื่อยพอสมควร (๓ ชั่วโมง)

๓. ตักเป็ดขึ้นผึ่งให้สะเด็ดน้ำ เมื่อแห้งดีแล้ว เอาลงทอดในน้ำมันที่ร้อนจัดท่วมครึ่งตัวเป็ด คอยกลับให้เหลืองทั่วก็ใช้ได้

๔. ใช้น้ำจิ้มอย่างเดียวกับหมูหัน หรือน้ำพริกส้มก็ใช้ได้

อาหารเสริมโปรตีน

น้ำพริกถั่วผัด

เครื่องปรุง กะปิ ๑ ช้อนโต๊ะ พริกแห้ง ๙ เม็ด กระเทียม ๒ หัว ปลาป่นหรือกุ้งแห้งป่น ๑ ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงคั่วครึ่งถ้วย น้ำตาล น้ำปลา และน้ำส้มมะขามพอสมควร น้ำมันสำหรับผัด ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ผ่าพริกแห้งแช่น้ำ พอนุ่มบีบขึ้นใส่ครกกระเทียมปอกผิวนอกออก โขลกพริก กะปิ และกระเทียมให้ละเอียดใส่ปลาป่นหรือกุ้งแห้งและถั่วลิสง

๒. ปรุงด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำส้มมะขามและน้ำปลา ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามชอบ

๓. ตักน้ำมันใส่กะทะ เอาน้ำพริกลงผัดพอมีกลิ่นชวนรับประทานก็ตักขึ้น

๔. ประโยชน์ใช้คลุกข้าวหรือจิ้มผักรับประทาน

หลนเต้าหู้ยี้

เครื่องปรุง เต้าหู้ยี้ ๑ – ๒ อัน น้ำกะทิ ๑ ถ้วย หอมซอย ๑ ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสงคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าเขียวแดง ๒ – ๓ เม็ด น้ำตาล น้ำส้มมะขาม เกลือพอสมควร

วิธีทำ

๑. บี้เต้าหู้ยี้ด้วยช้อนจนละเอียด แล้วใส่ลงในกะทิ ใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ปรุงด้วยรสน้ำตาล น้ำส้มมะขามและเกลือให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามต้องการ

๒. ใส่ถั่วลิสงบ่น หอมซอย และพริก พอเดือดยกลง ใช้คลุกข้าวและรับประทานกับผัก

แกงหอยหน่อไม้กับถั่วลิสง

เครื่องปรุง หน่อไม้รวกต้มหรือหน่อไม้สับต้มแล้ว ๒ ถ้วย ถั่วลิสงดิบ ๑ ถ้วย รากผักชี พริกไทย กระเทียมตำ ๑ ช้อนหวาน น้ำมัน ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำปลา น้ำตาลพอสมควร

วิธีทำ

๑. ต้มหน่อไม้เทน้ำขมออก แล้วใส่น้ำต้มอีก

๒. ถั่วลิสงล้างให้สะอาด ใส่ลงไปในหม้อหน่อไม้ ต้มรวมกับหน่อไม้

๓. ผัดรากผักชีที่ตำให้หอมแล้วใส่น้ำปลา น้ำตาล ผัดจนเป็นสีน้ำตาล มีกลิ่นหอม แล้วตักใส่หม้อหน่อไม้ เคี่ยวไปจนหน่อไม้และถั่วเปื่อย ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ให้มีรสเค็มหวานตามต้องการ

ห่อหมกถั่ว

เครื่องปรุง พริกแห้ง ๕ เม็ด หอม ๕ หัว กระเทียม ๓ หัว ข่า ๕ แว่น ตะไคร้ ๑ ต้น ผิวมะกรูดหั่นครึ่งช้อนชา รากผักชี ๑ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๗ เม็ด กะปิ ๑ ช้อนชา เกลือ ๑ ช้อนชา ทั้งหมดนี้โขลกละเอียด ใช้เป็นน้ำพริกสำหรับห่อหมก ถั่วเขียวนึ่งหรือหุงสุกแล้ว ๑ ถ้วยตวง ไข่เป็ดหรือไก่ ๑ ฟอง น้ำปลา ๓ – ๔ ช้อนโต๊ะ กะทิ ๑½ ถ้วย ใบผักชี มะกรูด ใบหอมหั่น ๓ ช้อนโต๊ะ ใบยอหรือใบโหระพาพอสมควร พริกแดงหั่นฝอยพอสมควร

วิธีทำ

๑. ผสมกะทิกับน้ำพริก ใส่ถั่ว ไข่ คนให้เข้ากัน ใส่น้ำปลาพอสมควร

๒. เย็บกะทงห่อหมกขนาดพอควร ๕ – ๖ กะทง

๓. ใส่ใบยอหรือใบโหระพาที่ก้นกะทง

๔. ตักห่อหมกใส่พอเต็มกะทง แล้วหยอดหน้าด้วยหัวกะทิ โรยผักชี ใบหอม ใบมะกรูดหั่น และพริกหั่นฝอย นึ่งไฟแรง พอสุกยกลง

ขนมจีบไทยอย่างง่าย

เครื่องปรุง แป้งข้าวจ้าวอย่างดี ๒ ถ้วย แป้งมัน ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำ ๒ ถ้วย เนื้อไก่บดหรือสับ ๑ ถ้วย เนื้อหมูบดหรือสับ ๑ ถ้วย ถั่วคั่วป่น ๔ ช้อนโต๊ะ หอมหั่น ๑/๒ ถ้วย รากผักชี พริกไทย กระเทียม น้ำมันหมู

วิธีทำแป้ง

๑. ผสมแป้งกับน้ำไม่ให้เป็นเม็ดแล้ว คนบนไฟจนแห้งด้วยพาย แป้งจะรวมเป็นก้อนกลม

๒. ทิ้งแป้งนี้ไว้ให้เย็นและนวดจนนุ่มและเหนียว

วิธีทำไส้

๑. รากผักชี พริกไทย กระเทียม โขลกละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ ละลายกับน้ำมัน ๑ ช้อนโต๊ะ แล้วผัดให้หอม

๒. ใส่เนื้อหมู เนื้อไก่ ผัดลงไปด้วย (ใช้ไฟแรง) แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลาดี น้ำตาลพอควร

๓. ใส่หัวหอมหั่นและถั่วลิสง ควรมีรสจัด

วิธีปั้นและนึ่ง

๑. เมื่อนวดแป้งได้ที่แล้วแบ่งแป้งเป็นส่วน ๆ พอควร คลึงยาว ๆ คลุมไว้ด้วยผ้าขาวบาง

๒. แบ่งแป้งออกเป็นก้อนเล็ก ๆ ขนาดเท่ากัน ใช้มือปั้นแป้งให้เป็นรูปหม้อ

๓. ตักไส้ใส่พอควร แล้วรวบชายแป้งให้หุ้มไส้หรือจะจีบชายแป้งให้แคบเข้าจนหุ้มไส้มิด หมุนหัวให้แหลมยาว แล้วกดเป็นหัวนก ใช้แหนบหยิบ ให้เป็นจีบถี่ ๆ โดยรอบ

๔. เรียงใส่ลังถึงให้เต็ม ไว้ระยะห่างพอควร นึ่งไฟแรง (ต้มน้ำให้เดือดเสียก่อน) และก่อนจะนึ่งพรมน้ำให้ทั่ว นึ่งประมาณ ๕–๖ นาที

๕. เมื่อสุกเปิดฝาลังถึงออก ขนมจะพองขึ้นนิดหน่อย พรมน้ำปิดฝา ยกลงจากเตา พรมน้ำมันกระเทียมเจียว แล้วทิ้งไว้ให้เย็นจึงหยิบออกจากลังถึง จัดใส่จาน รับประทานกับผักชี ผักกาดหอม พริกแดง พริกเหลือง

ตำรับขนมไทย

โดย อาจารย์ สมฤทธิ์ สุวรรณเบล

ขนมโค

เครื่องปรุง แป้งข้าวเหนียวโม่ทับน้ำ ๑ ถ้วย สีชมพูกับปูนแดงนิดหน่อย หน้ากะฉีก ๑ ถ้วย กะทิข้น ๆ ๒ ถ้วย แป้งข้าวจ้าว ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

(๑) หน้ากะฉีก มะพร้าวขูดครึ่งกิโลกรัม น้ำตาลมะพร้าวครึ่งกิโลกรัม ขยำรวมกันตั้งไฟ คนไปจนกระทั่งเหนียวปั้นได้จึงยกลง พออุ่น ๆ ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ เซนติเมตร และอบด้วยดอกมะลิและควันเทียน

(๒) แป้งข้าวเหนียวนวดทับน้ำไว้ หยดสีชมพูกับปูนแดงใส่นิดหน่อยเป็นสีอ่อน ๆ นวดให้เข้ากัน หยิบแป้งก้อนเท่าหน้ากะฉีกที่ปั้นไว้ แผ่ออกหุ้มไส้ต้มในน้ำเดือดพอลอย ตักขึ้น

(๓) แป้งข้าวจ้าวละลาย แล้วผสมกับกะทิ ใส่เกลือตั้งไฟกลาง ๆ คนจนข้น ยกลงคนเบา ๆ ต่อไปอีกจนอยู่ตัว

(๔) เอาแป้งที่ต้มสุกใส่ลงในกะทิที่เตรียมไว้

ขนมต้มขาว

เครื่องปรุง แป้งข้าวเหนียวโม่ทับน้ำให้แห้ง ๑ ถ้วย น้ำตาลงบอย่างแห้ง ๆ ตัดสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ขนาด ๑ เซนติเมตร มะพร้าวทึมทึก ๑ ซีก (มะพร้าวที่ไม่แก่จัด)

วิธีทำ

(๑) นวดแป้งให้นุ่มพอปั้นได้

(๒) เอากะทะทองใส่น้ำครึ่งกะทะ ตั้งไฟค่อนข้างแรงให้เดือดพล่าน

(๓) หยิบแป้งที่นวดไว้ก้อนโตประมาณ ๒ เท่า ของน้ำตาลแผ่ออก หยิบน้ำตาล ๑ ก้อนวางลงตรงกลาง ห่อให้มิด ใส่ในกะทะทอง ทำอย่างนี้จนหมดแป้ง

(๔) ลูกไหนลอยหมายความว่าสุก ตักขึ้นใส่ในชามน้ำเย็นสักครู่ แล้วเทใส่กะชอนให้สะเด็ดน้ำ

(๕) มะพร้าวใช้ขูดด้วยฝาเบียร์ตอกไม้ทำด้ามจับง่าย ๆ ขูดให้เป็นฝอย ๆ เอาขนมเกลือกมะพร้าวจัดลงจาน มะพร้าวที่เหลือโรยข้างบน

ขนมต้มแดง

เครื่องปรุง แป้งข้าวเหนียวขาวโม่ทับน้ำ ๑/๒ ถ้วย น้ำตาลมะพร้าว ๑ ถ้วย มะพร้าวขูด ๑ ถ้วย ถั่วทองคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำดอกไม้สด ๑ ถ้วยครึ่ง

วิธีทำ

(๑) นวดแป้งให้นุ่ม แล้วปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาด ๑ เซนติเมตร กดให้แบน

(๒) ตักน้ำใส่กะทะทองครึ่งกะทะตั้งไฟค่อนข้างแรงให้น้ำเดือด

(๓) เอาแป้งที่ปั้นไว้ใส่ลงไปในกะทะทอง พอแป้งลอยตักขึ้นใส่ในชามน้ำ แล้วเทใส่กะชอนให้สะเด็ดน้ำ

(๔) เอาน้ำตาล ๑ ถ้วย กับน้ำดอกไม้สด ๑/๒ ถ้วย ใส่กะทะทองตั้งไฟ พอน้ำตาลละลายแล้วกรองด้วยผ้าขาวบางคืนใส่กะทะตามเดิม ใส่มะพร้าวลงกวนจนเหนียว

(๕) เอาแป้งที่ต้มไว้ใส่ลงคนให้ทั่ว ยกลงตักใส่จานโรยถั่ว

ขนมเหนียว

เครื่องปรุง แป้งข้าวเหนียว ๑ ถ้วยครึ่ง แป้งข้าวจ้าว ๑/๒ ถ้วย น้ำตาลมะพร้าว ๑/๒ กิโลกรัม ข้าวพอง ๑ ถ้วย เกลือ ๑/๒ ช้อนชา มะพร้าว ๒ ซีก (มะพร้าวทึนทึกจึงจะดี)

วิธีทำ

(๑) ผสมแป้งกับเกลือแล้วนวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นรูปยาว ๆ

(๒) เอาลังถึงใส่น้ำตั้งให้เดือด ใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำบิดให้แห้งปูลังถึง แล้วจึงเอาขนมที่ปั้นแล้ววางลงปิดฝาขึ้นนึ่งประมาณ ๑๕ นาที

ยกลงอย่าเพิ่งเปิดฝา ตั้งไว้สักครู่

(๓) จึงเปิดฝาเอาขนมออกใส่ลงในมะพร้าวขูดเกลือกให้ทั่ว แล้วจึงเอาขนมาหั่นเป็นรูปยาวประมาณ ๒ องคุลี

(๔) มะพร้าวที่คลุกขนมนี้ ควรใส่ด้วยกระต่ายจีน แล้วนึ่งให้สุกเสียก่อน กันเหม็นสะไอ

(๕) ข้าวเหนียว ๑ ถ้วย ซาวให้สะอาดแล้วแช่น้ำไว้จนขึ้น แล้วสงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ คั่วไฟอ่อน ๆ ให้เหลือง

(๖) น้ำตาลใส่น้ำ ๑ ถ้วย ตั้งไฟพอร้อน กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วกลับใส่หม้อเคี่ยวต่อไปจนเป็นยางเหนียว ก็ยกลง

(๗) ตักตัวขนมใส่จาน ราดด้วยน้ำตาลเหนียว โรยข้าวคั่ว

ขนมด้วง

เครื่องปรุง แป้งข้าวจ้าวโม่ทับน้ำ หรือแป้งข้าวจ้าวอย่างดี ๑ ถ้วย น้ำ ๑ ถ้วย มะพร้าวทึนทึก ๑ ผล น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนชา งาคั่ว ๔ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

(๑) เอาแป้งกับน้ำละลาย แล้วใส่หม้อหรือกะทะทองตั้งไฟ ใช้พายคนจนแป้งข้นเหนียว ยกลง

(๒) ตักแป้งใส่ชาม ใช้มือชุบน้ำนวดเบา ๆ จนกระทั่งแป้ง

เข้ากันเป็นเนื้อเดียวและเหนียวไม่ติดมือและชาม คลึงให้เป็นก้อนกลมยาว แล้วเอาผ้าชุบน้ำบิดให้แห้งคลุมไว้

(๓) เอาฝาเบียร์ขูดมะพร้าวเป็นฝอย ๆ ขูดแต่ข้างหน้าขาว ๆ ส่วนมะพร้าวก้นกะลาขูดด้วยกระต่ายขูดมะพร้าว เคี่ยวไว้สำหรับมูน แบ่งหัวกะทิเคี่ยวให้เป็นน้ำมัน ๑ ช้อนโต๊ะ ใช้น้ำมันที่เคี่ยวนี้ทากระดานสำหรับคลึงแป้ง

(๔) หยิบแป้งครั้งละน้อย ๆ คลึงให้เป็นตัวเล็ก ๆ ยาวขนาด ๓ เซนติเมตร เมื่อเสร็จแล้ว เอาผ้าขาวบางชุบน้ำบิดปูลังถึง เอาขนมที่คลึงไว้นี้ใส่ลงนึ่งให้สุก แล้วเอามามูนกับกะทะที่เคี่ยวไว้ แล้วตักใส่จาน

(๕) คั่วงาให้เหลือง แล้วใส่ครกโขลกให้แตก ผสมกับน้ำตาลเกลือนิดหน่อย

(๖) ขนมนี้รับประทานกับมะพร้าวขูดฝอย ๆ กับงาคั่วผสมน้ำตาลกับเกลือ

หมายเหตุ ขนมด้วงเวลานี้ เอาแป้งที่นวดแล้วใส่เครื่องทำเส้นสปาเก๊ตตี้ แล้วต้มหรือนึ่งอย่างเดียวกัน ตัดเป็นท่อน ๆ ไม่ต้องเสียเวลาคลึง

ขนมครองแครง

เครื่องปรุง แป้งข้าวจ้าวโม่ทับน้ำหรือแป้งข้าวจ้าวอย่างเดียว ๑ ถ้วย น้ำ ๑ ถ้วย กะทิข้น ๆ ๓ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วย เกลือ

๑ ช้อนชา ถั่วทองคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

(๑) แป้งละลายกับน้ำ ๑ ถ้วย แล้วใส่กะทะทองตั้งไฟ คนด้วยพายจนกระทั่งข้นเหนียว

(๒) เอามือแตะน้ำนวดไปมา จนกระทั่งเข้ากันดีและเหนียวไม่ติดมือติดอ่าง คลึงเป็นก้อนยาว ใช้ผ้าชุบน้ำบิดคลุมไว้

(๓) เอากะทิใส่กะทะทองตั้งไฟ ใส่น้ำตาลเกลือ คนอยู่เสมอให้ข้น ชิมดูให้มีรสเค็มมัน หวานนิดหน่อยแล้วยกลง

(๔) เอาแป้งปั้นก้อนกลม ๆ ขนาดครึ่งเซนติเมตร แล้วกดด้วยไม้สำหรับกดครองแครง หรือซ่อมเป็นตัวครองแครงจนหมด

(๕) ใส่ลังถึงที่ปูด้วยใบตองตานี นึ่งประมาณ ๒๐–๓๐ นาที

(๖) เอาขนมที่นึ่งใส่ลงในกะทิในข้อ ๓ คนให้ทั่ว ตักใส่ชามโรยถั่วเราะ

ขนมครองแครงแก้ว

เครื่องปรุง แป้งมันอย่างดี ๑ ถ้วย กะทิข้น ๆ ๓ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนชา ถั่วทองคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

(๑) ร่อนแป้งมันใส่ชามต้มน้ำให้เดือดราดลงไปพอควร ใช้ไม้พายคนให้เข้ากัน

(๒) เอามือจุ่มน้ำเย็นแล้วนวดแป้งจนกระทั่งเหนียวปั้นได้

(๓) ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดครึ่งเซนติเมตร แล้วกดด้วยซ่อมหรือไม้ร่องสำหรับกดครองแครง

(๔) เอากะทะทองใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด เอาตัวครองแครงต้มให้สุก แล้วตักแช่น้ำเย็นไว้สักครู่ เทใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ

(๕) เอากะทิ น้ำตาล เกลือ ใส่กะทะทองตั้งไฟให้เดือดแล้วคนอย่าให้เป็นลูก ชิมดูให้มีรสเค็ม มันและหวานตามชอบ แล้วเอาตัวครองแครงใส่ลงไป คนให้ทั่วก็ยกลง

(๖) เวลาตักใส่ถ้วยโรยถั่วเราะ

ขนมเล็บมือนาง

เครื่องปรุง เครื่องปรุงเหมือนขนมด้วง วิธีทำก็คล้ายกัน ผิดกันตรงคลึงทำตัวขนมเท่านั้น ขนมเล็บมือนางตรงกลางตัวใหญ่ หัวท้ายเรียวเล็กทั้งสองข้าง

ขนมถั่วแปบ

เครื่องปรุง ข้าวเหนียวดำ ๑ ถ้วย ข้าวเหนียวขาว ๑ ถ้วย ถั่วเขียว ๑ ถ้วย มะพร้าวกะเทาะเปลือกปอกผิวและแล้วขูดด้วยกระต่ายจีน ๑ ถ้วยครึ่ง น้ำตาลทรายอย่างละเอียด ๑/๒ ถ้วย งาขาวล้างสะอาดคั่วให้เหลืองโขลกพอแตก ๑/๔ ถ้วย เกลือนิดหน่อย

วิธีทำ

(๑) เอาข้าวเหนียวดำ และข้าวเหนียวขาวซาวให้สะอาด แช่รวมกันราว ๔ ชั่วโมง แล้วโม่ให้ละเอียด ใส่ถุงทับน้ำให้แห้ง

(๒) ถั่วเขียวโม่เราะแตก ๒ ซีก แช่น้ำไว้ ๑๒ ชั่วโมง (แช่ค้างคืน) ล้างเปลือกออกให้หมด แล้วใส่ลังถึงนึ่งให้สุก

(๓) ผสมมะพร้าวกับถั่วที่นึ่งไว้ ใส่เกลือนิดหน่อยพอออกรสเค็ม

(๔) ตักน้ำใส่กะทะทองครึ่งกะทะตั้งไฟแรง ๆ พอน้ำเดือด แบ่งแบ่งปั้นเป็นก้อนกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๓/๔ นิ้ว ต้มพอลอยตักขึ้นใส่ในชามน้ำเย็น แล้วเอาขึ้นวางบนตะแกรง

(๕) หยิบก้อนแป้งแผ่ให้แบนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๒ นิ้ว ตักถั่วที่ผสมแล้ว ๑ ช้อนชา ใส่ตรงกลางแล้วพับสอง บีบปากให้แน่นคลุกในมะพร้าวที่ขูดกระต่ายจีนไว้ (การแผ่แป้งต้องทำขณะเมื่อแป้งยังร้อนอยู่)

(๖) จัดวางในจาน รับประทานกับน้ำตาลผสมงาคั่วและเกลือ

ขนมเบี่ยกปูน

เครื่องปรุง ปรุงข้าวจ้าว ๒ ถ้วย น้ำตาลมะพร้าว ๑ ถ้วยครึ่ง น้ำปูนใส ๕ ถ้วย ราบมะพร้าวเผาไฟ ๕ ช้อนโต๊ะ มะพร้าวทึมทึก ๒ ซีก

วิธีทำ

(๑) เอาน้ำตาลละลายกับน้ำ ๒ ถ้วย ผสมผงกาบมะพร้าวลงด้วย ตั้งไฟพอน้ำตาลละลายกรองด้วยผ้าบาง

(๒) เทใส่ในกะทะทองตามเดิม เอาแป้งน้ำปูนใสละลาย ตั้งไฟกวนด้วยพายจนกระทั่งข้นเหนียวจึงยกลงจากเตา

(๓) เอาถาดปูด้วยใบตองให้เรียบร้อย เอาขนมเทใส่ถาดเกลี่ยหน้าให้เสมอกัน มีหนาไม่เกิน ๑ นิ้ว

(๔) มะพร้าวขูดด้วยฝาเบียร์เป็นฝอย ๆ

(๕) พอขนมเย็นใช้มีดตัดเป็นอัน ๆ ซึ่งเรียกว่าสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน

(๖) จัดใส่จานโรยมะพร้าวขูด

ขนมเปียกปูนขาว

เครื่องปรุง แป้งข้าวจ้าว ๑ ถ้วย น้ำปูนใส ๕ ถ้วย น้ำดอกไม้สด ๒ ถ้วย น้ำตาลมะพร้าวเคี่ยวข้น ๆ ๑ ถ้วย ข้าวคั่ว ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

(๑) เอาแป้งข้าวจ้าวละลายกับน้ำดอกไม้สด ๒ ถ้วย แล้วใส่น้ำปูนใส ใส่กะทะทองตั้งไฟ กวนไปจนข้นเหนียว

(๒) เอาถาดปูใบตองให้เรียบร้อย เทขนมใส่เกลี่ยหน้าให้เสมอ

กัน พอเย็นตัดเป็นอัน ๆ

(๓) จัดใส่จานตักน้ำตาลเคี่ยวราดลงไปโรยข้าวคั่ว

หมายเหตุ การทำน้ำตาลเชื่อม กับข้าวคั่วเหมือนขนมเหนียว

ขนมลูกชุบ

เครื่องปรุง ถั่วเขียวหุงสุกแล้ว ๖ ถ้วย กะทิข้น ๆ ๓ ถ้วย น้ำตาลทราย ๒ ถ้วยครึ่ง สีขนมคือสีแดง เขียว เหลือง น้ำเงิน ชมพู ฯลฯ วุ้น ๑ กำ พู่กัน ๓-๔ อัน และถ้วย ๓-๔ ใบ หยวกกล้วย และไม้กลัดยาว ๆ

วิธีทำ

(๑) เอาถั่วเขียวที่หุงสุกแล้ว น้ำตาลทรายเม็ดใหญ่และกะทิใส่รวมกันในกะทะทองแล้วตั้งไฟ ใช้พายกวนจนกระทั่งเหนียว ตักใส่ชามไว้ให้เย็น

(๒) ปั้นเป็นรูปผลไม้ต่าง ๆ เช่นละมุดไทย ลางสาด มังคุด ชมพู่ องุ่น หนามแดง พุทรา ลูกจันทน์ พริก น้อยหน่า มะเฟือง ข้าวโพดฝักเล็ก ๆ ผลทับทิม มะเขือเทศ เป็นต้น

(๓) เอาน้ำละลายสีต่าง ๆ เช่น แดง ชมพู เขียว เหลือง เป็นต้น ใช้พู่กันป้ายสีระบายคล้ายของจริง

(๔) เอาวุ้นล้างให้สะอาด แล้วผสมวุ้น ๑ ส่วน น้ำ ๑ ส่วน

ตั้งไฟให้เดือด วุ้นละลายแล้วยกลง

(๕) ใช้ไม้กลัดจิ้มผลไม้ที่ปั้นระบายสีไว้นั้น ชุบในวุ้นครั้งละหน ถ้าไม่ค่อยติดดีชุบสองครั้ง ชุบแล้วปักผึ่งไว้บนหยวกกล้วยจนวุ้นแห้ง

(๖) หาก้านจริง ๆ หรือที่คล้ายของจริงมาติดให้เรียบร้อย จัดใส่จานให้งาม

ขนมเรไร (รังไร) ก็เรียก

เครื่องปรุง แป้งข้าวจ้าวอย่างดี ๒ ถ้วย น้ำ ๒ ถ้วย แป้งเท้ายายม่อม ๒ ช้อนโต๊ะ มะพร้าวทึมทึก ๒ ซีก งาขาวล้างสะอาดแล้วคั่วให้เหลือง ๑/๒ ถ้วย น้ำตาลทรายละเอียด ๑/๒ ถ้วย เกลือ นิดหน่อย กะทิ ครึ่งถ้วย (สำหรับทาพิมพ์ให้ลื่น)

วิธีทำ

(๑) เอาแป้งทั้ง ๒ อย่างรวมกันตวงน้ำไว้ ๒ ถ้วย แล้วค่อย ๆ ใส่น้ำนวดสักครู่ แล้วค่อย ๆ ละลายจนน้ำหมด ๒ ถ้วย

(๒) เอาแป้งละลายน้ำนั้นใส่ลงในกะทะทองตั้งไฟกนด้วยพายจนกระทั่งข้นเหนียว จึงยกลง

(๓) เอาแป้งใส่ในชามอ่าง แล้วใช้มือจุ่มน้ำเย็นนวดแป้งเบา ๆ จนเข้ากันดี เหนียวไม่ติดมือติดอ่าง

(๔) แบ่งเป็นส่วน ๆ ส่วนไหนต้องการสีอะไรก็เอาสีหยดใส่แล้วนวดให้เข้ากันดี

(๕) ปั้นเป็นก้อนย่อม ๆ ใส่ลงไปในที่อัดเส้นแล้ว ใช้มือกดออกมาเป็นเส้น ๆ หยิก ๆ รวมกันเป็นก้อน ตักวางในลังถึงนึ่งอีก ๖ นาที เอาออกจากลังถึงใส่จานไว้

(๖) งาคั่วแล้วบดหรือโขลกให้แตกจะได้หอม ผสมกับน้ำตาลและเกลือนิดหน่อย

(๗) มะพร้าวขูดด้วยฝาเบียร์เป็นเส้นฝอย ๆ

(๘) จัดใส่จานใส่มะพร้าวและใส่งากับน้ำตาล

ขนมไข่หงส์

เครื่องปรุง แป้งข้าวเหนียว ๒ ถ้วยครึ่ง แป้งข้าวจ้าว ๒ ช้อนโต๊ะ เผือกบดหรือฟักทองบด ๑ ถ้วย ถั่วเขียว ๑ ถ้วย มะพร้าวขูด ๑ ถ้วยครึ่ง เกลือ นิดหน่อย น้ำตาลทราย ๑ ถ้วย น้ำมันสำหรับทอดพอสมควร

วิธีทำ

(๑) เผือกหรือฟักทองนึ่งให้สุก

(๒) มะพร้าวแบ่งสองส่วน ส่วนหนึ่งสำหรับทำไส้ อีกส่วนหนึ่งนั้นคั้นสำหรับนวดแป้ง

(๓) กรองแป้งข้าวเหนียวกับข้าวจ้าวรวมกันแล้ว พรมด้วยกะทิพอให้แป้งชื้น ๆ นวดให้นุ่ม เอาฟักทองหรือเผือกนวดรวมกันจนนุ่มขึ้นมัน

(๔) ถั่วเราะให้แตกสองซีกแล้วแช่น้ำค้างคืนไว้ ให้พองเปลือกหลุด ล้างให้หมดเปลือกแล้วนึ่งให้สุก นำมาคลุกกับมะพร้าวเกลือนิดหน่อยพอมีรสเค็ม สำหรับทำไส้

(๕) เทน้ำมันใส่กะทะตั้งไฟให้ร้อน

(๖) **วิธีปั้น** หยิบแป้งขนาดเท่าผลพุทราแผ่ออกให้บาง ตักไส้ใส่พอควร เอาแป้งหุ้มบีบให้ติดสนิท แล้วคลึงให้เป็นรูปรี ๆ คล้ายรูปไข่

(๗) **วิธีทอด** ต้องระวังไฟให้เสมอ ไม่แรงไม่อ่อนเกินไป ต้องทอดให้เหลืองกรอบ มิฉะนั้นจะนุ่มเร็ว เมื่อตักขึ้นจากกะทะควรใช้กระดาษฟางรองตะแกรงก่อน ใส่ขนมลง กระดาษจะได้ดูดน้ำมัน

(๘) เอาน้ำตาลทรายใส่กะทะทอง ใส่น้ำนิดหน่อย ตั้งไฟให้ละลาย ใช้พายคนแล้วเอาขนมที่ทอดแล้วคลุกน้ำตาลแล้วตักขึ้น

ขนมกง

เครื่องปรุง ถั่วเขียวหรือถั่วทอง ๒ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑ ถ้วย กะทิข้น ๒ ถ้วย แป้งข้าวเหนียว ๖ ช้อนโต๊ะ ไข่เป็ด ๑ ฟอง น้ำมันหมูสำหรับนวดพอควร

วิธีทำ

(๑) เอาถั่วล้างให้สะอาด ใส่กะทะคั่วจนเหลือง

(๒) เราะเปลือกออก แล้วโม่ให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง

(๓) เอากะทิเคี่ยวกับน้ำตาลพอเป็นยางมะตูมทิ้งไว้ให้เย็น

(๔) เอาถั่วที่กรองไว้นั้นผสมกับน้ำตาล ชิมดูให้รสพอดี นวดให้เข้ากันคะเนพอปั้นได้

(๕) **วิธีปั้น** เอาถั่วที่ผสมนั้นปั้นเป็นเกง แล้วชุบแป้งทอด

(๖) เอาแป้งข้าวเหนียวนวดกับหัวกะทิจนนุ่ม ต่อยไข่เป็ดใส่ ๑ ฟอง ละลายแป้งกับหางกะทิคะเนพอจับฝ่ามือค่อนข้างหนา

(๗) เอาน้ำมันหมูใส่กะทะตั้งไฟให้ร้อนจัด เอาขนมที่ปั้นชุบแป้งที่ผสมไว้ทอดจนเหลือง ใช้ทัพพีลวดโปร่งตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

ขนมชั้น

เครื่องปรุง แป้งเท้ายายม่อม ๑ ถ้วย แป้งถั่ว ๑ ถ้วย แป้งข้าวจ้าว ๑/๒ ถ้วย น้ำตาลเชื่อม ๓ ถ้วย หัวกะทิ ๓ ถ้วย น้ำเปล่า ๑ ถ้วย

วิธีทำ

(๑) เอาน้ำตาลทราย ๒ ถ้วย น้ำเปล่า ๒ ถ้วย ใส่กะทะทองต้มให้เดือด กรองด้วยผ้าขาวบางใส่ชามไว้

(๒) หัวกะทิใส่หม้อต้มพอเดือด คนอย่าให้เป็นลูก ยกลง

(๓) เอาแป้งทั้งสามอย่างนวดกับหัวกะทิ แล้วใส่น้ำเชื่อมและน้ำเปล่า กรองด้วยผ้าขาวบาง

(๔) แบ่งแป้งเป็นสองชาม คือชามสีแดงและชามสีขาว

(๕) เอาถาดใส่ลังถึงนึ่งให้ร้อน (ลังถึงควรเลือกที่ปิดเปิดคล่อง ๆ)

(๖) คนแป้งสีขาวถึงก้นชาม แล้วตักหยอดลงในถาดแต่พอทั่วถาด ปิดฝาลังถึงนึ่งต่อไปจนสุก

(๗) เปิดฝาลังถึงขึ้น คนแป้งสีแดงให้ถึงก้นชาม ตักใส่ลงในถาดทับสีขาวให้ทั่วปิดฝาลังถึงนึ่งจนสุก สลับขาวแดงเช่นนี้จนพอความต้องการ ถึงชั้นหน้าหยอดสีแดงให้หนาสักหน่อย นึ่งให้นาน ๆ ขนมจึงจะระอุดี ทุก ๆ ครั้งที่จะหยอดสีอะไรลงไปต้องคนก้นเสมอ เพราะแป้งมักนอนก้น

(๘) การนึ่งต้องใช้ไฟแรงจึงจะดี เมื่อสุกแล้วยกลงทิ้งไว้ให้เย็นจึงค่อยตัด

ขนมสัมปะนี

เครื่องปรุง น้ำตาลทรายอย่างเม็ดใหญ่ ๑ กิโลกรัม = ๔/๑๒ ถ้วย ๆ แป้งมัน ๑ กิโลกรัม = ๗ ถ้วย มะพร้าวขาว ๒ กิโลกรัม สีขนมดอกมะลิ กระดังงา

วิธีทำ

(๑) อบน้ำด้วยดอกมะลิ กระดังงาค้างคืนไว้

(๒) คั้นกะทิด้วยน้ำดอกไม้ข้น ๖ ถ้วย

(๓) เอาน้ำตาลเชื่อมกับน้ำดอกไม้ข้น ๆ พอเดือด กรองด้วยผ้าขาวบาง

(๔) เอาน้ำเชื่อมกับน้ำกะทิเคี่ยวด้วยกะทะทองจนงวดเกือบจะเป็นยางมะตูม (ระวังอย่าให้ข้นเกินไปจะร่วนตกทราย)

(๕) ยกลงมากวนข้างล่างด้วยพาย คนไปทางเดียวจนเย็นเป็นสีขาว

(๖) เอาแป้งใส่กะทะทองคั่วทีละน้อย ๆ จนสุก อย่าให้เหลืองร่อนอีกครั้ง ใส่ชามไว้

(๗) เอาแป้งใส่ในน้ำตาลที่คนทีละน้อย ๆ ใช้พายตะล่อมให้เข้ากันเป็นก้อนกลม ใส่สีตามความต้องการ แล้วยกขึ้นตั้งไฟให้ละลายพอเดือดรีบยกลงมากวนข้างล่าง กวนพอเป็นก้อนชิมได้

(๘) ตักใส่ภาชนะไว้ก่อน แล้วเอาผ้าขาวบางชุบน้ำบิดให้หมาด ๆ บีด

(๙) อัดใส่พิมพ์ให้แน่น เอามีดปาดหน้าให้เรียบ เคาะออกจากพิมพ์

(๑๐) นำใส่โหลแล้วอบด้วยดอกมะลิ กระดังงาซึ่งรมควันเทียนเสียก่อน

ขนมทองเอก

เครื่องปรุง แป้งสาลีตากและร่อน ๒-๓ ครั้ง ๓/๔ ถ้วย ไข่ไก่ใช้เฉพาะไข่แดง ๕ ฟอง กะทิข้น ๆ ๒ ถ้วย น้ำตาลทรายขาว ๑ ๑/๒ ถ้วย สีจำปา

วิธีทำ

(๑) เอาน้ำตาลกับน้ำกะทิ ๒ ถ้วย ละลายกรองด้วยผ้าขาวบาง

(๒) เอาน้ำตาลที่กรองรวมกับกะทิเคี่ยวให้ข้นเป็นยางมะตูม แล้วคนให้เย็น

(๓) ใส่ไข่แดง คนให้เข้ากัน

(๔) ใส่แป้งทีละน้อย ๆ จนหมดแป้ง

(๕) ยกขึ้นตั้งไฟคนจนกว่าจะแห้ง ใส่น้ำหอม ใส่สีจำปา คนให้เข้ากันแล้วยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น

(๖) เอาลงใส่พิมพ์ อัดให้แน่น แล้วโขลกออกเก็บใส่ขวดโหลอบดอกมะลิและกระดังงารมควันเทียน

หมายเหตุ ขนมทองเอกนี้จะใช้เมล็ดอามันมะม่วงหิมพานต์หรือเมล็ดแตงโมก็ได้ป่นแทนแป้ง

ขนมอาลัว

เครื่องปรุง แป้งสาลี ๑ ถ้วย กะทิข้น ๆ ๔ ถ้วย น้ำตาล ๓ ถ้วยครึ่ง น้ำดอกไม้สด ๕ ถ้วย

วิธีทำ

(๑) เอากะทิ ๒ ถ้วย เคี่ยวให้เป็นขี้โล้ใส่ถ้วยไว้

(๒) น้ำตาลกับน้ำดอกไม้สดตั้งไฟให้เดือดกรองด้วยผ้าขาวบาง

(๓) เอากะทินวดกับแป้ง แล้วใส่น้ำเชื่อม ตั้งไฟคนด้วยพาย จนกระทั่งข้น จึงค่อยตักกะทิขี้โล้ใส่ทีละน้อย ๆ แล้วกวนไปจนกระทั่งได้ที่ คือตักหยอดแล้วอยู่เป็นที่

(๔) เอาผ้าขาวบางปูที่ตะแกรง แล้วตักหยอดเป็นแผ่น ๆ อย่างดินสอพองผึ่งแดดให้แห้ง

(๕) ต้องการให้เป็นสีโกโก้ ก็ละลายโกโก้ใส่เมื่อเวลากวน

ขนมปุยฝ้าย

เครื่องปรุง น้ำตาลทรายอย่างดีบดละเอียด ๒ ถ้วย ไข่เป็ด ๑ ถ้วย น้ำเปล่า ๔ ช้อนโต๊ะ แป้งสาลี ๓ ถ้วย น้ำมะนาว ๑ ช้อนโต๊ะ กระดาษแก้วขาว ๒ แผ่น แป้งเปียก สีขนม โกโก้ผง

วิธีทำ

(๑) ตวงไข่แล้วตีให้ขึ้น ค่อย ๆ ใส่น้ำตาลทีละน้อย ๆ จนหมด ตีให้ขึ้นมากประมาณ ๓๐–๔๐ นาที

(๒) ค่อย ๆ ใส่น้ำเปล่าทีละน้อย ๆ จนหมด ๔ ช้อนโต๊ะ

(๓) ค่อย ๆ ใส่น้ำมะนาวจนหมด ๑ ช้อนโต๊ะ

(๔) ตีต่อไปให้ขึ้นมากที่สุด

(๕) กระดาษแก้วตัดสี่เหลี่ยม ๒ ๑/๒ นิ้ว แล้วเอาแป้งเปียกติดเป็นกระทงสี่มุม วางในถ้วยตะไล

(๖) แบ่งใส่ถ้วยผสมสีอ่อน ๆ

(๗) ตักขนมหยอดให้เต็มถ้วยใส่ลังถึงนึ่ง อย่าให้ถ้วยติดเกินไปจะแตกไม่ดี นึ่ง ๑๕ นาที

(๘) เวลานึ่งต้องน้ำเดือด ไฟไม่ต้องแรง

ขนมสาลี่อ่อน

เครื่องปรุง แป้งสาลี ๒ ถ้วย น้ำตาลละเอียด ๑ ถ้วย ไข่เป็ด ๑ ถ้วย น้ำหอมกลิ่นมะลิหรือกุหลาบ สีขนมกระดาษฟาง

วิธีทำ

(๑) แป้งสาลีผึ่งแดด ร่อน ๒–๓ ครั้ง แล้วตวง

(๒) น้ำตาลกับไข่ตีด้วยกันให้ขึ้นมากที่สุด

(๓) ผสมแป้งน้ำหอมและสีลงเคล้าให้เข้ากัน

(๔) เอาถาดขนม ปูด้วยกระดาษฟาง วางลงในลังถึง ตักขนมใส่ ๓/๔ ของถาด แล้วนึ่งให้สุกประมาณ ๒๕ นาที

ขนมสาลี่

เครื่องปรุง แป้งสาลี ๑ ถ้วย (ผึ่งแดดและกรองเสียก่อน) มะพร้าวขูดกระต่ายจีน ๒ ถ้วย ไข่เป็ด ๑ ถ้วย น้ำตาลบด ๑ ถ้วยครึ่ง น้ำหอมมะลิหรือกุหลาบ

วิธีทำ

(๑) มะพร้าวปอกเปลือกดำออกแล้วไสกระต่ายจีน

(๒) ต่อยไข่เป็ดตวง ๑ ถ้วยกับน้ำตาลผสมกัน ตีด้วยไม้ตีไข่ให้ขึ้นมากที่สุด

(๓) ผสมแป้งลงในไข่ใส่มะพร้าวไส ใส่น้ำหอม ๑ ช้อนชา เคล้าให้ทั่วใส่ถาด (ถาดทาน้ำมันก่อน) อบไฟปานกลางจนกระทั่งสุกและหน้าเหลือง จึงเอาออกจากเตา

ขนมหน้านวล

เครื่องปรุง ไข่ไก่ใช้แต่ไข่แดง ๑ ถ้วย น้ำตาลทรายอย่างดีบดละเอียด ๒ ถ้วย แป้งสาลี ๑ ถ้วย น้ำมันมะพร้าวสำหรับทาพิมพ์

วิธีทำ

(๑) ตีไข่ให้ขึ้นแล้วค่อย ๆ ใส่น้ำตาลตีไปด้วยจนหมดน้ำตาล ตีให้ขึ้นมากที่สุด

(๒) ตักไข่ที่ตีแล้ว ๑ ถ้วยใส่แป้งผสม ๒ ช้อนโต๊ะคนให้เข้ากัน

(๓) พิมพ์ทาน้ำมัน ตักขนมใส่พิมพ์ครึ่งพิมพ์

(๔) ผิงไฟล่างไฟบนหรือเตาอบ ใช้ไฟกลาง

(๕) พอขนมสุกเอาออกจากเตา ขนมจะล่อนจากพิมพ์ ข้างนอกจะแข็ง ข้างในจะโปร่ง

(๖) ไฟอย่าแรงเกินไป อย่าเปิดดูบ่อย ๆ ต้องขนมแข็งแล้วจึงเอาออกจากเตา มิฉะนั้นจะยุบ

ขนมทราย (ขนมขี้หนู)

เครื่องปรุง ข้าวจ้าวข้าวเก่าโม่ละเอียดกรองแล้วจึงทับน้ำไว้พอแห้ง เอามีดซอย ๆ ใส่ตะแกรงผึ่งแดดให้แห้ง แล้วตวง ๔ ถ้วย น้ำตาลทราย ๓ ถ้วย น้ำดอกไม้สด ๓ ถ้วย มะพร้าว ๒ ซีก สีขนมหรือใบเตย กะทิข้น ๆ ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

(๑) เอาน้ำตาลกับน้ำดอกไม้ตั้งไฟให้เดือด ๑๐ นาที แล้วกรองด้วยผ้าขาวบางทิ้งไว้ให้เย็น

(๒) เอาแป้งนวดกับหัวกะทิพอหมาด ๆ ทั่วกัน

(๓) เอาหวดหรือลังถึงปูด้วยผ้าขาวบางชุบน้ำบิดพอหมาด ๆ เอาแร่งลวดทองเหลืองยีแป้งลงในลังถึงเบา ๆ จนหมด

(๔) นึ่งไฟแรง ๆ ประมาณ ๒๐ นาที

(๕) ต้องการสีอะไรบ้างต้องแบ่งน้ำเชื่อมใส่ชามแล้วหยดสีนั้นๆ ลงไป ถ้าต้องการสีใบเตย เอาใบเตยหั่นคั้นเอาแต่น้ำแล้วใส่ลงไปในน้ำเชื่อม

(๖) ต้องกะน้ำตาลกับแป้งให้พอดีกัน

(๗) ก่อนจะเทแป้งที่นึ่งใส่ในน้ำตาล ต้องเร่งไฟให้แรงมาก ๆ

(๘) เทแป้งใส่ในน้ำตาลแล้วใช้พายคน พอเข้ากันรีบปิดฝาเร็ว ไม่ให้ไอออก

(๙) ทิ้งไว้ประมาณ ๒๐ นาที เปิดฝาขึ้นแป้งจะดูดน้ำเชื่อมแห้ง และแป้งจะพองฟูขึ้น

(๑๐) ใช้พายเคล้าแป้งให้กระจาย

(๑๑) ขูดมะพร้าวด้วยฝาเบียร์ ต่อด้ามให้เป็นฝอย

(๑๒) จัดใส่จานแล้วโรยมะพร้าวขูด

ข้าวเหนียวแก้ว

เครื่องปรุง ข้าวเหนียวงาม ๆ (ข้าวเหนียวเขี้ยวงู) ๑ ลิตร มะพร้าวขูดขาว ๑ กิโลกรัม น้ำตาลเกล็ดใหญ่สะอาดไม่มีผงสกปรก ๑ กิโลกรัม น้ำดอกไม้สด เกลือ ๑/๒ ช้อนชา น้ำปูนใส ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

(๑) ซาวข้าวเหนียวให้สะอาดแล้วแช่น้ำไว้ ๔ ชั่วโมง

(๒) เอาข้าวเหนียวใส่หวดนึ่งให้สุก

(๓) มะพร้าวคั้นกะทิด้วยดอกไม้สด ๓ ถ้วย ข้น ๆ

(๔) ข้าวเหนียวสุกมูนกับกะทิทิ้งไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง

(๕) เอาข้าวเหนียวที่มูนใส่กะทะทอง น้ำตาลเกลือ ๑/๒ ช้อนชา น้ำปูนใส ๑ ช้อนโต๊ะ และน้ำดอกไม้ ๑ ถ้วย เคล้าด้วยพายให้เข้ากันยกขึ้นตั้งไฟ กวนจนกระทั่งแห้ง ก็ยกลง

(๖) ตักใส่โถเปิดให้เย็น ถ้าอบดอกมะลิ

ข้าวเหนียวแดง

เครื่องปรุง ข้าวเหนียวเมล็ดงาม ๆ ๑ ลิตร มะพร้าว ๑ กิโลกรัม น้ำตาลมะพร้าว ๑ กิโลกรัม งาขาว ๔ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

(๑) ซาวข้าวเหนียวให้สะอาด แล้วแช่น้ำไว้ ๔ ชั่วโมง

(๒) เอาใส่หวดนึ่งให้สุก แล้วใส่ตะแกรงผึ่งให้เย็นและแห้ง

(๓) มะพร้าวคั้นกะทิให้หมดมันประมาณ ๕ ถ้วย

(๔) เอาน้ำตาลกับกะทิตั้งไฟให้ละลาย กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วกลับใส่อย่างเดิม

(๕) เคี่ยวน้ำตาลกับกะทิให้งวด คอยระวังอย่าให้ไหม้และล้นกะทะ พอน้ำตาลงวดเป็นยางมะตูม เอาข้าวเหนียวใส่กวนไฟอ่อน ๆ จนแห้ง ตักใส่ถาดซึ่งปูด้วยใบตองไว้เรียบร้อย เกลี่ยหน้าให้เสมอ เอาใบตองแตะหน้าให้เรียบ

(๖) งาล้างน้ำแล้วคั่วให้เหลือง โรยหน้าขนมให้สวยงามตามใจชอบ

ข้าวเหนียวอโศก (สีเขียว)

ทุกอย่างทำเหมือนข้าวเหนียวแก้ว แต่ใช้ใบเตยหั่นแล้วโขลกละเอียด คั้นเอาน้ำจำนวนมาก ๆ ถ้าสีอ่อนไปไม่สวยต้องเติมสีเขียวนิดหน่อย เอาน้ำใบเตยใส่แทนน้ำดอกไม้สด

กะละแม (ขนมกวน)

เครื่องปรุง แป้งข้าวเหนียว ๔ ถ้วย น้ำตาลมะพร้าว ๔ ถ้วย มะพร้าว ๒ กิโลกรัม

วิธีทำ

(๑) คั้นกะทิแยกหัวและหาง หัว ๔ ถ้วย นอกนั้นเป็นหางอีก ๓ ถ้วย แบ่งเอาหัว ๒ ถ้วย เคี่ยวเป็นขี้โล้ใส่ถ้วยไว้ต่างหาก

(๒) เอาหางกะทิทั้งหมด รวมกับน้ำตาลตั้งไฟให้เดือด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เสร็จแล้วกลับคืนใส่กะทะอย่างเดิม

(๓) กะทิที่เหลือละลายแป้งเทรวมไปกับน้ำตาลที่กรองไว้นั้น

(๔) ตั้งไฟคอยคนด้วยไม้พาย แซะก้นกะทะอยู่เสมอ กวนไปจนเหนียวจึงเอากะทิขี้โล้ลาดไปกวนไปจาเขนมเป็นเงามัน และแห้งเหนียว ใช้ไฟอ่อน ๆ

(๕) เอาใบตองรองก้นถาด พอขนมได้ที่เทใส่ถาด เอาใบตองแตะหน้าให้เรียบแล้วตัดใส่จาน

กะละแมเสวย

เครื่องปรุง แป้งข้าวเหนียว ๑ ถ้วย แป้งเท้ายายม่อม ๑ ถ้วย หัวกะทิ ๖ ถ้วย น้ำตาลมะพร้าว ๒ ถ้วย ผงกาบมะพร้าวเผาป่น

ละเอียด ๖ ช้อนโต๊ะ ใบตองอ่อนรีดเจียนเป็นห่อเล็ก ๆ ขนาดละคำ ไม้กลัด น้ำมันขี้โล้มะพร้าว ๑/๒ ถ้วย

วิธีทำ

(๑) เอาน้ำตาลละลายกับหางกะทิ ตั้งไฟพอละลายกรองด้วยผ้าขาวบาง

(๒) เอาแป้งนวดกับกะทิละลายไม่ให้เป็นลูกแล้วผสมกับน้ำตาลที่กรองแล้ว ใส่กะทะทองตั้งไฟคนด้วยไม้พายอยู่ไม่ขาด และคอยแซะก้นกะทะอยู่เสมอ คนไปกวนไปจนกระทั่งเหนียว จึงค่อย ๆ ใส่กะทิขี้โล้ทีละน้อย ๆ กวนไปจนขนมจะดำเป็นเงามัน ยกพายขึ้นไม่ติดพายจึงยกกะทะลง พอเย็นใช้ช้อนกาแฟตักใส่ห่อ ห่อละคำจนหมด เก็บใส่ขวดโหลไว้ได้หลายวัน

ขนมเทียนแก้ว

เครื่องปรุง แป้งถั่ว ๑ ขีด (๑/๑๐ กิโลกรัม) ไส้ถั่วกวน ๑ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑ ถ้วย ใบตองสำหรับห่อและน้ำดอกไม้สดพอควร

วิธีทำ

(๑) ฉีกใบตองที่สะอาดแล้ว ผึ่งให้อ่อนและนิ่มเจียนเป็นวงกลม กะเท่าขนาดห่อที่ต้องการประมาณเส้นผ่าศูนย์กลาง ๔ นิ้วพับตรงกันเป็นเหลี่ยมซ้อนทับทีกลับที

(๒) ไส้ปั้นก้อน กลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ ซ.ม.

(๓) น้ำตาลเชื่อมกับน้ำดอกไม้สด ๑ ถ้วย เดือด ๑๐ นาที แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง

(๔) แป้งถั่วเขียว ๑ ส่วน น้ำดอกไม้สด ๓ ส่วน น้ำตาลชื่อม ๔ ส่วน เทลงในกะทะตั้งไฟ กวนด้วยพายสุกเป็นเงาจัด ยกกะทะลง ใช้ช้อนตักใส่ใบตอง แล้วใส่ไส้ แล้วตักแป้งที่กวนปิดใส่แล้วจึงห่อเป็นรูปสี่เหลี่ยมปิระมิด พอแป้งเย็นรับประทานได้

ขนมเทียนสลัดงา

เครื่องปรุง แป้งข้าวเหนียว ๓ ถ้วย น้ำตาลทรายขาว ๒ ถ้วยครึ่ง มะพร้าวขูดกระต่ายจีน ๓ ถ้วย หัวกะทิเคี่ยว ๒ ช้อนโต๊ะ ดอกมะลิกระดังงาพอสมควร ใบตองสำหรับห่อ งาคั่ว ๑ ถ้วย

วิธีทำ

(๑) ทำไส้มะพร้าวกะเทาะเปลือกปอกผิว แล้วไสกระต่ายจีน น้ำตาลทราย ๒ ถ้วย ใส่กะทะทอง เอาน้ำใส่หนึ่งถ้วยตั้งไฟพอเดือด น้ำตาลละลายกรองด้วยผ้าขาวบาง เทกลับกะทะอย่างเดิม เอามะพร้าวที่ขูดใส่ลงไปกวนจนกระทั่งเหนียวปั้นได้ก็ยกลงได้ รีบปั้นก้อนกลม ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ ซ.ม. ต้องปั้นระหว่างที่ยังร้อนอยู่ มิฉะนั้นจะปั้นไม่ติด เมื่อปั้นเสร็จแล้ว ลำดับใส่ขวดโหล อบด้วยดอกมะลิ

กระดังงา (กระดังงารมควันเทียนใส่ก่อน) อบไว้ ๑ คืน พอเช้ารีบเอาดอกไม้ออก มิฉะนั้นจะเหม็นอับ

(๒) แป้ง เอาน้ำตาลทรายครึ่งถ้วย เชื่อมเป็นน้ำเชื่อมข้น ๆ นวดกับแป้ง ใส่น้ำผสมด้วย นวดแป้งให้นุ่ม แล้วนึ่งให้สุก

(๓) งาขาวเอามาล้างน้ำแล้วคั่นให้เหลือง

(๔) เอามือแตะกะทิ หยิบแป้งหุ้มไส้ที่อบให้มิดแล้วคลุกงาให้ทั่ว ห่อใบตองเหมือนห่อขนมเทียนแก้ว

ขนมเทียน

เครื่องปรุง แป้งข้าวเหนียวอย่างดี ๓ ถ้วย น้ำตาลมะพร้าว ๑ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑/๔ ถ้วย ถั่วเขียว ๑ ถ้วย น้ำมันหมูพอควร หอม ๑๐ หัว เกลือ ๒ ช้อนชา พริกไทย ๑๕ เม็ด ใบตอง ไม้กลัด

วิธีทำ

(๑) ใบตองทำแบบเดียวกับขนมเทียนแก้ว แต่เส้นผ่าศูนย์กลางให้ใหญ่กว่า

(๒) เอาน้ำตาลมะพร้าวกับน้ำตาลทรายใส่น้ำ ๑ ถ้วย เคี่ยวให้เดือดราว ๑๐ นาที ยกลงกรองด้วยผ้าขาวบาง

(๓) เอาแป้งนวดกับน้ำเชื่อม จนกระทั่งนุ่มดีหมักค้างคืนไว้ ๑ คืน เพื่อแป้งจะได้นุ่ม

(๔) ถั่วเขียวไม่ให้แตก ๒ ซีก แล้วแช่น้ำค้างคืนไว้ ๑ คืน ให้พองและเปลือกหลุด วันรุ่งขึ้นแล้วล้างเปลือกออกให้หมด ใส่หม้อหุงอย่างหุงข้าวให้สุกเบียก

(๕) หั่นหอมเจียวกับน้ำมันหมู พอหอมเหลืองเอาถั่วลงไปผัด ใส่เกลือ พริกไทยและน้ำตาลนิดหน่อย ชิมให้มีรสเค็มพอสมควร

(๖) ใบตองขนมเทียนต้องใช้สองใบซ้อน ทางด้านที่ห่อขนมใช้น้ำมันเช็ดให้มัน ขนมจะได้ไม่ติดใบตอง

(๗) ไส้ปั้นก้อนกลมขนาดเท่า ๆ กัน

(๘) หยิบใบตองทำเป็นรูปกรวยปิระมิด เอาแป้งหุ้มไส้ใส่ห่อให้เรียบร้อยแล้วกลัดไม้ กลัดเป็นห่อ ๆ ไปจนกระทั่งหมด

(๙) ลำดับใส่ลังถึงนึ่งให้สุก

ขนมตะโก้สวรรค์

เครื่องปรุง มันสำปะหลัง สีด้วยกระต่ายจีน ๓ ถ้วย มะพร้าวไสด้วยกระต่ายจีน ๑/๒ ถ้วย น้ำตาลเชื่อมข้น ๆ ๑ ถ้วย กะทิข้น ๆ ๑ ถ้วย แป้งข้าวจ้าว ๖ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑/๒ ช้อนเชา น้ำดอกไม้สดพอสมควร

วิธีทำ

(๑) มันสำปะหลังปอกเปลือกแล้วล้างให้สะอาด สีด้วยกระต่ายจีน

(๒) มะพร้าวกะเทาะออกจากกะลา ปอกผิวดำแล้วสีด้วยกระต่ายจีน

(๓) น้ำตาล ๑ ถ้วย กับน้ำดอกไม้สดครึ่งถ้วย ตั้งไฟให้เดือด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง

(๔) เอามันสำปะหลัง น้ำตาลมะพร้าวผสมกันเข้า คนให้เข้ากัน แล้วใส่ถาดนึ่งให้สุกประมาณ ๑๕ นาที

(๕) เอาแป้งข้าวจ้าวละลายกับกะทิใส่เกลือ คนให้เข้ากัน แล้วราดลงไปบนขนมให้ทั่วถาด นึ่งต่อไปจนกระทั่งสุก ก็ยกลง

(๖) ถ้าไม่ทำอย่างนึ่ง จะใช้วิธีกวนให้สุกเสียก่อน แล้วตักเป็นอันเล็ก ๆ อย่างขนมลืมกลืน หยอดหน้าที่หลังก็ได้

ตะโก้เขียว

เครื่องปรุง มันสำปะหลัง ไสด้วยกระต่ายจีน ๒ ถ้วย น้ำตาลมะพร้าว ๑ ถ้วย ใบเตย ๑๐ ใบ กะทิข้น ๆ ๑ ถ้วย เกลือ ๑/๒ ช้อนชา แป้งข้าวจ้าว ๔ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

(๑) น้ำตาลผสมกับน้ำครึ่งถ้วย ตั้งไฟให้ละลายแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง

(๒) เอามันสำปะหลัง น้ำตาล น้ำ ใบเตยข้น ถ้าอ่อนไป

เติมสีเขียวนิดหน่อย ใส่กะทะทองตั้งไฟ กวนให้ข้นเหนียว ตักใส่กะทงเล็ก ๆ หรือใบตองซ้อนกันตัดเป็นวงกลม จนหมด

(๓) เอาแป้งข้าวจ้าวละลายกับกะทิ ใส่เกลือแล้ว คนบนไฟให้ข้น ตักหยอดหน้าตะโก้ทุก ๆ อัน

ตะโก้แห้ว

เครื่องปรุง แป้งข้าวจ้าว ๑/๒ ถ้วย แป้งเท้ายายม่อม ๑/๒ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑ ๑/๒ ถ้วย แห้วจีน ๑๒ หัว น้ำดอกไม้สด ๔ ถ้วย กะทิข้น ๆ ๒ ถ้วย แป้งข้าวจ้าวสำหรับทำหน้า ๖ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๓/๔ ช้อนชา

วิธีทำ

(๑) น้ำตาลทราย กับน้ำดอกไม้สด ๑ ถ้วย ตั้งไฟให้เดือดแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง

(๒) แห้วปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ

(๓) ผสมแป้งกับน้ำดอกไม้สดน้ำตาล แล้วใส่กะทะทองตั้งไฟ กวนจนข้นจึงใส่แห้วกวนไปด้วย จนกระทั่งข้นเหนียวอยู่กับที่ จึงตักใส่กระทงใบตองเล็ก ๆ หรือใบตองซ้อน ๆ กัน ตัดเป็นแผ่นกลม ๆ หรือกระทงกระดาษเล็ก ๆ หรือจานชามที่ต้องการ

(๔) เอาแป้งละลายกับกะทิใส่เกลือ แล้วใส่หม้อตั้งไฟคนให้สุกข้น จึงตักหยอดหน้าตะโก้ที่เตรียมไว้นั้น

ตะโก้ข้าวโพด

เครื่องปรุง ข้าวโพดดิบฝานบาง ๆ ๑ ถ้วย น้ำตาลมะพร้าว ๓/๔ ถ้วย หัวกะทิ ๑ ถ้วย หางกะทิ ๓ ถ้วย แป้งมัน ๑ ช้อนโต๊ะ แป้งข้าวจ้าว ๙ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

(๑) เอาน้ำตาลมะพร้าวละลายกับหางกะทิ แป้งข้าวจ้าว ๗ ช้อนโต๊ะ แป้งมัน ๑ ช้อนโต๊ะ แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง

(๒) ใส่ลงในกะทะทอง เอาข้าวโพดใส่ลงตั้งไฟ คนจนกระทั่งข้นและเหนียว

(๓) เอาถาดปูด้วยใบตอง เทขนมซึ่งกวนได้ที่แล้ว ใส่ลงเกลี่ยหน้าให้เสมอกัน

(๔) เอาแป้งข้าวจ้าวผสมกับหัวกะทิและเกลือใส่หม้อตั้งไฟคนให้ข้น แล้วราดหน้าตะโก้เหมือนตะโก้อื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้ว (แป้งข้าวจ้าวส่วนที่ยังเหลืออยู่)

ตะโก้เมล็ดบัว

เครื่องปรุง แป้งข้าวจ้าว ๓/๔ ถ้วย แป้งเท้ายายม่อม ๑/๔ ถ้วย เมล็ดบัวต้มหรือนึ่งสุกแล้ว ๑/๒ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑ ถ้วย น้ำดอกไม้สด ๔ ถ้วย แป้งข้าวจ้าวทำหน้า ๓ ช้อนโต๊ะ หัวกะทิ ๑ ถ้วย เกลือ ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

(๑) เอาน้ำตาลกับน้ำดอกไม้สดครึ่งถ้วย ใส่กะทะทองตั้งไฟให้เดือด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง

(๒) เอาแป้งข้าวจ้าว แป้งเท้ายายม่อม น้ำดอกไม้และน้ำตาลผสมใส่กะทะทอง แล้วตั้งไฟ กวนให้ข้นและเหนียว ใส่เมล็ดบัวคนต่อไปจนแห้งจึงตักใส่กระทงใบตองเล็ก ๆ

(๓) เอาแป้งข้าวจ้าวละลายด้วยกะทิใส่เกลือ ใส่หม้อตั้งไฟคนให้ข้นหยอดหน้าตะโก้

ขนมหม้อแกงถั่ว

เครื่องปรุง ไข่เป็ด ๑ ถ้วย น้ำตาลมะพร้าว ๑ ถ้วย น้ำตาลทราย ๔ ช้อนโต๊ะ กะทิข้น ๆ ๑ ถ้วย หัวหอม ๑๕ หัว น้ำมันหมูใหม่ ๆ ๑/๒ ถ้วย ถั่วเขียวหุงสุกแล้ว ๑ ถ้วย

วิธีทำ

(๑) ต่อยไข่ขยำกับน้ำตาลด้วยใบตอง ถ้าชอบหวานแหลมเติมน้ำตาลทราย ๔ ช้อนโต๊ะ หรือใช้ไม้ตีให้ขึ้นมากที่สุด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง

(๒) ใส่กะทิและถั่วที่หุงแล้วคนให้เข้ากัน

(๓) ถั่วเขียวคั่วให้หอมแล้วโม่ให้แตก ๒ ซีก แล้วแช่น้ำค้าง

คืนหรือประมาณ ๑๒ ชั่วโมงเปลือกจะหลุด ล้างเปลือกให้หมดแล้วหุงอย่างหุงข้าว พอสุกระอุพอดี โขลกให้ละเอียด

(๔) หัวหอมปอกแล้วหั่นซอยบาง ๆ ตักน้ำมัน ๑/๒ ถ้วย ใส่ในถาดขนมหม้อแกงตั้งไฟให้ร้อน เอาหอมเจียวให้เหลืองกรอบตักขึ้นใส่จานไว้ เหลือไว้บ้างนิดหน่อย

(๕) เทขนมหม้อแกงที่ผสมลงในถาด ที่ตักหอมขึ้นนั้นใช้พายคนจนกระทั่งข้นยกลงจากเตา

(๖) เอาขนมอบในเตาอบไฟกลางหรือผิงไฟล่างบน จนกระทั่งเหลืองเป็นสีน้ำตาลทั่วกัน ยกออกจากเตาอบโรยหอมเจียวให้ทั่ว

หันตรา

เครื่องปรุง ไข่เป็ด ๑ ถ้วย น้ำตาล ๑ กิโลกรัม มะพร้าว ๑/๒ กิโลกรัม คั้นกะทิข้น ๆ ๒ ถ้วย น้ำมันหมูใหม่ ๆ ๑/๒ กิโลกรัม

วิธีทำ

(๑) ถั่วเขียวคั่วให้หอมแล้วโม่ให้เป็น ๒ ซีก แช่น้ำทิ้งเอาไว้ ๑ คืนเปลือกจะหลุด ค่อย ๆ ล้างเปลือกออกให้หมด แล้วใส่หม้อหุงอย่างหุงข้าว พอสุกบดหรือโขลกให้ละเอียด

(๒) มะพร้าวคั้นเอาแต่หัวประมาณ ๒ ถ้วย รวมกับน้ำตาลตั้งไฟให้เดือด น้ำตาลละลายแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เทใส่ในกะทะทองตามเดิม

(๓) เอาถั่วใส่ไปในกะทะด้วย ตั้งไฟใช้ไม้พายคนจนกระทั่งข้นและเหนียว ตักใส่ภาชนะทิ้งไว้ให้เย็น

(๔) พอเย็นปั้นเป็นรูปสี่เหลี่ยม ขนาด ๒×๒×๑ เซนติเมตร แล้วลำดับใส่โถ อบดอกมะลิ กระดังงา (รมควันเทียน) ไว้หนึ่งคืน พอเช้าเก็บดอกไม้ออก

(๕) ต่อยไข่ใส่ชามแล้วตีไข่พอแตกทั่วกัน เอาน้ำมันใส่กะทะตั้งไฟให้ร้อน (ไฟปานกลางไม่ต้องแรงนัก) เอาขนมชุบไข่ทอด พอเหลืองตักขึ้นพักไว้ทำจนหมดขนม

(๖) เทน้ำมันออกเสีย ให้เหลือติดกะทะนิดหน่อย เอานิ้วมือจับไข่โรยในกะทะเหมือนทำหรุ่ม แล้วเอาขนมที่ทอดแล้ววางลงไปหนึ่งอัน แล้วค่อย ๆ ใช้ซ่อมแซะห่อให้คลุมขนม ทำเช่นนี้จนหมดขนม เวลาจะรับประทานตักใส่จาน

ขนมเกสรลำเจียก

เครื่องปรุง หน้ากะฉีก (เหมือนไส้ขนมเทียนสลัดงา) ปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ ขนาดเท่า ๆ กัน อบใส่ค้างคืนไว้ให้หอม แป้งข้าวเหนียวอย่างดี ๑ ถ้วย ถั่วเขียวหรือถั่วทอง ๑ ถ้วย

วิธีทำ

(๑) นวดแป้งข้าวเหนียว กับน้ำดอกไม้สด จนกระทั่งเหนียว

(๒) เอากะทะทองใส่น้ำครึ่งกะทะ ตั้งไฟให้เดือดพล่าน

(๓) หยิบแป้งที่นวดไว้ก้อนโตกว่าไส้หน้ากะฉีกนิดหน่อย แผ่แป้งออกเอาไส้วางตรงกลาง ห่อให้มิดใส่ในกะทะทอง ทำเช่นนี้จนหมดแป้ง

(๔) ลูกไหนลอยตักขึ้น ใส่ชามน้ำเย็นไว้สักครู่ แล้วเทใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ

(๕) ถั่วเขียวล้างน้ำคั่วให้เหลือง โม่แล้วเราะเปลือกออก แล้วโม่ ๒ ครั้งให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วอบด้วยดอกลำเจียกไว้ ๑ หรือ ๒ วัน

(๖) เอาก้อนแป้งที่ต้มแล้ว คลุกกับถั่วป่นให้ทั่ว

คำนำ

เนื่องด้วยคณะกรรมการสถาบันมะเร็งฝ่ายวิชาการ คณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล ได้มีความเห็นว่า ในงานฉลองเจ็ดสิบสองปีศิริราช ซึ่งจะได้จัดให้มีการแสดงต่าง ๆ รวมทั้งการแสดงทางวิชาการ เพื่อให้ประชาชนได้ชมในระหว่างวันที่ ๔ ถึง ๘ พฤษภาคม ๒๕๐๕ นี้ สถาบันควรจะได้จัดพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับโรคมะเร็ง เพื่อเป็นคู่มือสำหรับประชาชนได้ศึกษา ให้เข้าใจถึงลักษณะและอาการของโรคโดยละเอียด

โรคมะเร็ง หรือ แคนเซอร์ เป็นโรคที่มีอันตรายต่อชีวิต อย่างร้ายแรง แพทย์สามารถที่จะรักษาให้หายขาดได้ ในเมื่อโรคพึ่งเริ่มเป็นเท่านั้น ถ้าละเลยให้โรคลุกลามไปมากโอกาสจะหายน้อยลง หรือไม่สามารถที่จะรักษาให้หายได้เมื่อเป็นมากเกินไป ฉะนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายจงได้พยายามศึกษาให้รู้ลักษณะและอาการเริ่มเป็นของโรค เมื่อสงสัยจะได้รีบปรึกษาแพทย์ เพื่อทำการวินิจฉัย และทำการรักษาให้ถูกต้องต่อไป เพื่อช่วยชีวิตของท่านเอง หรือพี่น้องและเพื่อนฝูงของท่าน

ประชาชนส่วนมากไม่เข้าใจถึงลักษณะและอาการของโรคมะเร็ง เมื่อโรคเริ่มเป็นมักจะปล่อยปละละเลยไม่ปรึกษาแพทย์ เพราะในระยะนี้ไม่มีอาการอะไรมาก จนเมื่อมีการเจ็บปวดจึงกระตือรือร้นในการ

รักษา เมื่อถึงระยะนี้ส่วนมากรักษาให้หายขาดไม่ได้ แพทย์ก็จะช่วยทำการรักษาเพียงให้หายไปชั่วคราวเท่านั้น เพื่อเป็นการประทังชีวิตให้ยืดยาวพอควร การที่ไม่หายขาดจากโรคจึงทำให้ประชาชนส่วนมากเข้าใจผิดว่า โรคมะเร็งนั้นรักษาให้หายขาดไม่ได้ ความเป็นจริงแพทย์รักษาให้หายขาดได้แน่นอน มีผู้ที่หายจากโรคมะเร็งไปแล้วเป็นจำนวนมาก แต่ผู้ที่หายไปนั้นมีผู้ทราบกันน้อย ถ้าผู้ใดถึงแก่กรรมลงเพราะโรคนี้ก็เป็นที่ทราบกันทั่วไป จึงทำให้เข้าใจผิด

โปรดอย่าลืมว่าโรคมะเร็งรักษาให้หายขาดได้ จงรีบปรึกษาแพทย์ในเมื่อสงสัยว่าจะเป็นโรคมะเร็ง

ในที่สุดนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณคณะกรรมการสถาบันมะเร็งอย่างยิ่งที่ได้กรุณาเสียสละเวลาเขียนเรื่องโรคมะเร็งตำแหน่งต่าง ๆ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ประชาชนทั่วไป ขอกุศลกรรมที่บรรดาท่านกรรมการได้เสียสละนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ได้อ่านสืบไป.

นายแพทย์อำนวย เสมรสุต
ศาสตราจารย์หัวหน้าแผนกรังสีวิทยา
ประธานคณะกรรมการสถาบันมะเร็งฝ่ายวิชาการ
คณะแพทยศาสตร์และศิริราชพยาบาล
นายกสมาคมต่อต้านโรคมะเร็งแห่งประเทศไทย

มะเร็งคืออะไร

ศาสตราจารย์ สงัด กาญจนกุญชร

มะเร็งเป็นโรคร้ายแรงจำพวกหนึ่ง ซึ่งเกิดแก่มนุษย์ทุกเพศทุกวัย บางชนิดเกิดแก่เด็ก ๆ หรือคนอายุน้อย บางชนิดเป็นในคนแก่ แต่ส่วนมากเกิดในคนที่มีอายุในระหว่าง ๓๕–๖๐ ปี แทบทุกอวัยวะและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอาจจะเป็นโรคมะเร็งได้ ไม่มีระบบใดที่ได้ยกเว้นจากการเป็นโรคมะเร็ง

พูดโดยย่อ มะเร็งคือเนื้องอกชนิดร้ายที่เกิดขึ้นจากการเติบโตโดยผิดปกติและไม่หยุดยั้งของเซลล์ ในอวัยวะหรือระบบหนึ่งระบบใดในร่างกาย จนกระทั่งมีเซลล์เนื้องอกจำนวนมาก เช่นในมะเร็งของเม็ดโลหิตขาว หรือปรากฏเป็นตุ่มเป็นก้อน เช่นมะเร็งของผิวหนังและเต้านม บางทีก็ปรากฏเป็นแผลที่มีโลหิตไหลหรืออักเสบ เช่น ที่ลิ้นในปากและที่มดลูก บางทีก้อนเนื้องอกก็จะทำให้เกิดการอุดตัน เช่นที่ทางเดินของอาหาร ของลมหายใจ และของปัสสาวะเป็นต้น เนื้องอกชนิดร้ายแรงนี้นอกจากจะเติบโตในที่ที่ตั้งต้นแล้ว ยังกระจายไปในส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย สามารถทำลายอวัยวะในส่วนดั้งเดิมและส่วนที่กระจายไปในตอนหลัง ๆ ด้วย มะเร็งบางชนิดกระจายไปได้รวดเร็วมาก ทำให้การรักษาไม่ได้ผล เพราะการรักษาที่จะเป็นประโยชน์ จะต้อง

กำจัดมะเร็งตั้งแต่เริ่มเป็น และยังไม่ได้กระจายไปในส่วนอื่นของร่างกาย โรคมะเร็งบางชนิดกระจายไปช้าหน่อย ถ้าได้รักษาแต่เริ่มเป็นก็มีโอกาสที่จะหายขาดได้ แต่มะเร็งทุกชนิดถ้าทิ้งไว้โดยไม่รักษาให้ถูกต้องแต่เริ่มเป็นแล้ว จะทำให้ผู้ป่วยตายภายในเวลาไม่นาน อย่างเร็วก็ภายในหนึ่งปี อย่างช้าก็ ๕–๖ ปี คิดเฉลี่ยแล้วราว ๆ ๓ ปี

ประชาชนทุกคนควรมีความรู้เรื่องมะเร็งไว้บ้าง เพราะมะเร็งร้ายแรงยิ่งกว่ามาลาเรีย ยิ่งกว่าวัณโรค ยิ่งกว่าโรคระบาดอื่น ๆ เป็นอันมาก โรคเหล่านี้มีอัตราตายต่ำกว่ามะเร็ง การรักษาการป้องกันก็ง่ายกว่าโรคมะเร็งซึ่งรักษายาก ป้องกันยาก และอัตราตายสูงมาก ความรู้ซึ่งประชาชนทุกคนควรมีเกี่ยวแก่มะเร็งก็ไม่ยากเย็นอะไรนัก คือพอรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของตนเองและผู้ที่อยู่ใกล้เคียง อาการเริ่มแรกของมะเร็ง เช่นมีระดูหรือเลือดตกผิดปกติ มีตุ่มหรือก้อนที่เต้านมหรืออวัยวะอื่น ๆ มีแผลหรือผื่นเรื้อรัง การเปลี่ยนแปลงในระบบอุจจาระหรือปัสสาวะผิดปกติ ไอหรือเสียงแหบเป็นเวลานานหลายวัน กลืนอาหารลำบาก หรือย่อยอาหารไม่ปกติ มีตุ่มหรือไฝเปลี่ยนแปลงจากลักษณะเดิมเป็นต้น อาการเหล่านี้อาจจะเป็นหรือไม่เป็นอาการของมะเร็งก็ได้ แต่เป็นสาเหตุสมควรที่จะต้องให้แพทย์ได้ตรวจและวินิจฉัย อย่ารอคอยจนกระทั่งมันกลายเป็นมะเร็งที่เจริญงอกงามจนรักษาไม่ได้ อย่าลืมว่าการรักษามะเร็งให้ได้ผลจะต้องรักษาในระยะที่เริ่มเป็น.

มะเร็ง ความรู้ทั่วไป และข้อแนะนำ
มะเร็งในภูมิภาคต่าง ๆ ของโลก

ศาสตราจารย์ โรจน์ สุวรรณสุทธิ์

มะเร็งเป็นโรคที่มีมาแล้วตั้งแต่ครั้งโบราณกาล ใน Gizeh Pyramids ที่ฝังศพของกษัตริย์อียิปต์ ก็มีผู้พบมะเร็งของกระดูกโคนขาของมันมีที่ฝังอยู่ในนั้น มะเร็งเป็นได้ทั้งในสัตว์และมนุษย์ทุกชาติทุกภาษาทั่วโลกในจำนวนที่ไม่แตกต่างกันมากนัก คำกล่าวที่ว่ามะเร็งเป็นโรคของอารยชนนั้นไม่เป็นความจริง เพราะมนุษย์ไม่ว่าจะในป่าอาฟริกา อาเซีย ออสเตรเลีย ยุโรป หรืออเมริกา ก็เป็นได้เท่า ๆ กัน ผิดกันแต่ตำแหน่งที่เป็นเท่านั้น ซึ่งเป็นมากน้อยต่างกัน เช่น ชาวอาฟริกันเผ่าบันตูเป็นโรคมะเร็งของตับสูงมาก ชาวอินเดียเป็นโรคมะเร็งในโพรงปากมาก ชาวจีนเป็นโรคมะเร็งที่นาโสฟาริงมากกว่าชนชาติอื่น แม้จะเป็นชาวจีนที่อยู่นอกประเทศจีน เช่นที่สิงคโปร์ ไทย หรืออเมริกาก็ตาม ญี่ปุ่นเป็นมะเร็งของหลอดท่อและทางเดินอาหารและปากมากที่สุด ชาวยุโรป เช่น อังกฤษ เป็นมะเร็งของกระเพาะอาหารและลำไส้สูงกว่าที่อื่น ๆ รองลงมาเป็นมะเร็งที่ปอด ชาวอเมริกันผิวขาวเป็นมะเร็งของปอดและนมสูงมาก ส่วนอเมริกัน

ผิวดำเป็นมะเร็งของมดลูกและกระเพาะอาหารสูง คนไทยเป็นมะเร็งในโพรงปากมดลูกและนมสูงกว่าแห่งอื่น ๆ สาเหตุที่ทำให้เป็นมะเร็งในตำแหน่งที่แตกต่างกันเช่นนี้ อาจจะไม่ใช่เพราะเชื้อชาติต่างกันเป็นสิ่งสำคัญ แต่อาจจะเป็นเพราะเหตุแวดล้อมต่างกัน เช่น นิโกรในอเมริกาเป็นมะเร็งในตำแหน่งที่แตกต่างกับนิโกรในอาฟริกา ชาวอเมริกันในรัฐเทกซัส เป็นมะเร็งในผิวหนังมากกว่าในรัฐอิลลินอยส์ แขกอินเดียในมณฑลพิหารและอุตตรประเทศ เป็นมะเร็งที่ริมฝีปากมากกว่าในแคว้นอื่น ๆ เพราะมีนิสัยชอบจุกยาฉุน เป็นต้น ทั้งนี้อาจจะเห็นได้ว่ามีสาเหตุหลายประการที่จะช่วยทำให้เกิดมะเร็งดังจะได้กล่าวต่อไป

สถิติมะเร็งของโรงพยาบาลศิริราช

สถิติมะเร็งในประเทศไทยยังไม่มีผู้รวบรวมไว้ แต่เข้าใจว่าคงไม่น้อยไปกว่าของต่างประเทศมากนัก เฉพาะที่โรงพยาบาลศิริราชใน พ.ศ. ๒๕๐๔ มีผู้ป่วยมารับการตรวจที่แผนกผู้ป่วยนอกทั้งเก่าและใหม่มีทั้งหมด ๓๕๑,๔๗๙ ราย จากแผนกสถิติกลาง เป็นผู้ป่วยใหม่ ๑๒๓,๗๖๗ ราย เป็นผู้ป่วยมะเร็งใหม่ ๑,๕๐๗ ราย ประมาณ ๑.๒๓ เปอร์เซ็นต์ มาจากจังหวัดต่าง ๆ ถึง ๖๕ จังหวัด ตำแหน่งที่พบบ่อย ๆ มีดังนี้

๑. มะเร็งในโพรงปากและริมฝีปาก	๓๑๐	ราย	๒๐.๖ %
๒. มะเร็งที่มดลูกและปากมดลูก	๒๒๓	ราย	๑๔.๘ %
๓. มะเร็งที่นม	๑๒๕	ราย	๘.๓ %

๔. มะเร็งที่กล่องเสียง	๑๑๐	ราย	๗.๓ %
๕. มะเร็งที่นาโสฟาริง	๑๐๓	ราย	๖.๘ %
๖. มะเร็งที่ผิวหนัง	๗๗	ราย	๕.๑ %
๗. มะเร็งที่หลอดอาหาร	๖๖	ราย	๔.๔ %
๘. มะเร็งที่ปอด	๔๕	ราย	๓.๐ %
๙. มาลิกแนท์ลิมโฟมา	๓๔	ราย	๒.๒ %
๑๐. มะเร็งของกระเพาะอาหารและลำไส้	๓๒	ราย	๒.๑ %
๑๑. อื่น ๆ	๓๘๒	ราย	๒๕.๑ %

สาเหตุทำให้เกิดมะเร็ง

ถึงแม้ว่าจะยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงของมะเร็ง แต่ก็พบหลักฐานประจักษ์พยานว่ามีสาเหตุช่วยหลายอย่าง ที่มีส่วนเกี่ยวข้องอยู่ด้วยคือ

๑. กรรมพันธุ์ ในสัตว์ทดลอง เช่น หนู นักวิทยาศาสตร์หลายท่าน เช่น Little, Slye, Bagg Strong สามารถที่จะผสมพันธุ์หนูให้เป็นมะเร็ง แล้วถ่ายทอดมรดกมะเร็งในอวัยวะนั้นให้ลูกหลานเหลนได้ เช่น พันธุ์ C3H ปรากฏว่าเป็นมะเร็งที่นมและตับเป็นจำนวนสูง พันธุ์ A เป็นมะเร็งที่ปอด และในตัวเมียเป็นมะเร็งที่นม เป็นต้น

มะเร็งถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์หรือไม่

ในคนปรากฏว่า retinoblastoma มีส่วนเกี่ยวข้องทางกรรม-

พันธุ์ คือ เด็กที่เป็นมะเร็งชนิดนี้ที่ลูกนัยน์ตาแล้ว ถ้ารอดชีวิตอยู่จนมีครอบครัว ลูกของเด็กนั้นจะเป็น retinoblastoma ได้ด้วย อีกโรคหนึ่งก็คือ Diaphyseal aclasia ซึ่งเป็นเนื้องอกของกระดูกอ่อนชนิดหนึ่งซึ่งไม่ใช่มะเร็ง แต่สามารถจะกลายเป็นมะเร็งได้ โรคชนิดนี้ก็ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์ได้ ในบางครอบครัวของมะเร็งที่เต้านมอาจจะพบพี่น้องในครอบครัวนั้นที่เป็นมะเร็งของเต้านมถึง ๒–๓ คน Jacobson, Penrose พบว่าลูกที่เกิดจากแม่ปกติ จะเป็นมะเร็งในเต้านมได้ราว ๑–๑.๘ เปอร์เซ็นต์ ส่วนลูกที่เกิดจากแม่ที่เป็นมะเร็งที่เต้านม จะเป็นมะเร็งที่นมสูงขึ้นในราว ๑-๑๐ เปอร์เซ็นต์ Melanome และ chorioepithelioma จะผ่านทางรกติดไปที่ลูกได้ ซึ่งไม่ใช่ทางกรรมพันธุ์

๒. **อาชีพ** อาชีพบางประเภทซึ่งคนงานต้องถูกวัตถุเคมีหรือรังสีบางชนิด (ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เกิดมะเร็งได้ carcinogen) เป็นเวลานานปี อาจจะทำให้เกิดมะเร็งได้ ตัวอย่างคือ

ก. คนงานกวาดเขม่าในปล่องไฟโรงงาน และคนงานที่ปั่นด้ายของอังกฤษในสมัยก่อนเป็นมะเร็งของผิวหนังที่ลูกอัณฑะสูงมาก เพราะในเขม่าไฟซึ่งเกรอะกรังอยู่ในปล่องโรงงานเป็นเวลานาน ต้องเสียเวลาคนงานขุดเอาออกมา ผงเขม่าซึ่งมีน้ำมันดินปนอยู่ด้วยเล็กน้อยถูกกับผิวหนังลูกอัณฑะเป็นเวลาหลาย ๆ ปีเข้า ทำให้เกิดมะเร็งของผิวหนัง

ที่ตรงนั้น เช่นเดียวกับพวกปั่นด้ายและกรอด้าย ซึ่งเขาพบว่าต้องใช้น้ำมันหล่อลื่นซึ่งมีพวก hydrocarbons หยอดแกนเครื่องปั่นบ่อย ๆ น้ำมันมักจะกระเด็นถูกผิวหนังบริเวณลูกอัณฑะ จึงทำให้เกิดมะเร็งขึ้น

ข. คนงานที่ทำงานในโรงงานย้อมสีในประเทศเยอรมัน เป็นมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะมากกว่าคนงานที่อื่นถึง ๓๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะในสีมีวัตถุเคมีจำพวก alpha-betanaphthylamine ซึ่งเป็นคาซิ-โนเจน เมื่อถูกต้มให้เดือดก็จะระเหยตามไอน้ำขึ้นไป คนงานที่ทำงานอยู่ในห้องนั้นก็จะต้องหายใจเอาสีเข้าไปในปอด และจะถูกดูดซึมเข้ากระแสโลหิต และขับถ่ายออกทางไตไปตามน้ำปัสสาวะ ลงไปขังอยู่ในกระเพาะเบา เมื่อสะสมอยู่เป็นเวลานานหลายปีเข้า ทำให้เกิดมะเร็งขึ้นได้

ค. คนงานเหมืองแร่ยูราเนียม ที่ Jachymov และ Schneeberg ในประเทศเยอรมนี เป็นมะเร็งที่ปอดตายกันมาก เพราะหายใจเอาฝุ่นละอองแร่ยูราเนียมที่มีกัมมันตภาพรังสีเข้าไป

ง. คนงานหญิงในโรงงานเขียนหน้าปัดนาฬิกาที่นิวเจอร์ซี่ ต้องใช้สีผสมราเดียมเพื่อให้เห็นแสงพรายน้ำในเวลากลางคืน คนงานพวกนี้ภายหลังที่ได้ทำงานไปแล้วหลายปี ปรากฏว่าตายไปโดยหาสาเหตุไม่ได้ ต่อมาเมื่อมีการตรวจศพเกิดขึ้น จึงได้ทราบสาเหตุว่าตายเพราะฤทธิ์ของราเดียม การสืบสวนต่อมาภายหลังพบว่า คนงานพวกนี้มีนิสัยที่ชอบใช้ปลายพู่กัน จุ่มน้ำลายระหว่างริมฝีปาก เพื่อแต่งปลายให้

แหลม เป็นโอกาสให้สารที่มีราเดียมเจือปนถูกดูดซึมเข้าไปในร่างกาย และไปสะสมไว้ที่กระดูก ทำให้เกิดมะเร็งของกระดูก ซึ่งเป็นสาเหตุของการตายในภายหลัง

มาสมัยนี้ อันตรายจากโรงงานดังที่กล่าวมานี้นับว่าไม่มี เพราะเลิกไปบ้าง มีกฎหมายควบคุมให้มีเครื่องป้องกันอันตรายให้คนงานบ้าง คนงานได้รับการตรวจตราและป้องกันดีขึ้น

๓. CARCINOGENS เป็นเอเย่นต์ที่สามารถจะทำให้เกิดมะเร็ง เช่น เคมีวัตถุจำพวกน้ำมันดินและรังสีบางชนิด ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เอเย่นต์เหล่านี้มากมายหลายชนิดเจือปนอยู่ในวัสดุต่าง ๆ ที่ประชาชนใช้กันอยู่เสมอ และน่าที่จะนำมากล่าวก็คือ

สารหนูซึ่งผสมอยู่ในยาฉีดหรือยารับประทาน ถ้ากินหรือฉีดมากเกินขนาดจะทำให้ผิวหนังเกิดเป็นสะเก็ดหนา และบางรายกลายเป็นมะเร็งผิวหนังได้

บุหรี่เป็นสาเหตุช่วยอันที่หนึ่ง ทำให้เป็นมะเร็งในช่องปอดเพราะในควันบุหรี่ ๓ : ๔ benzpyrine และ ๑ : ๑๒ benzparlene เช่นเดียวกันกับควันจากท่อไอเสียเครื่องยนต์ หรือรถยนต์เบนซินหรือดีเซล ซึ่งก๊าซถูกเผาไหม้ไม่หมด จะมี polycyclic aromatic hydrocarbon รวมทั้ง ๓ : ๔ benzpyrene ซึ่งเป็น carcinogen.

Butter Yellow (4 – dimethylamino azobezene) ซึ่งแต่ก่อนนี้เคยใช้ใส่มาการีนเพื่อให้มีสีเหลืองเทียมเนย แต่เดี๋ยวนี้ดู

เหมือนเขาจะห้ามไม่ให้ใช้แล้ว ถ้าเอา Butter Yellow ผสมใส่ในอาหารและให้หนูกินนาน ๆ จะทำให้เกิดเป็นมะเร็งที่ตับ

แสงแดด รังสีอุลทราไวโอเลท เอกซเรย์ โอโซโทป และรังสีจากระเบิดปรมาณู ถ้าถูกจำนวนมากบ่อย ๆ เป็นเวลานานปี ก็ไม่ดีเหมือนกัน เพราะปรากฏว่าสามารถทำให้เกิดมะเร็งที่ผิวหนัง กระดูก และเซลล์ในไขกระดูกในสัตว์ทดลองได้

๔. ฮอร์โมนส์ มีการเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของมะเร็งที่เห็นได้ชัดก็คือการทดลองในหนูตัวผู้ ซึ่งตามธรรมดาไม่เป็นมะเร็งที่นม แต่ถ้าตอนเอาลูกอัณฑะออกเสีย และเอารังไข่ไปปลูกฝังไว้ในหนูตัวผู้พันธุ์ที่จะเป็นมะเร็งที่นมได้ง่าย จะทำให้เกิดมะเร็งที่นมขึ้นในหนูตัวผู้ตัวนั้น ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งที่นม ถ้าตัดเอารังไข่ออก หรือฉายรังสีเรินตเกนให้รังไข่หยุดทำงาน จะทำให้มะเร็งที่นมหยุดเติบโตหรือกลับเล็กลงได้ การฉีดฮอร์โมนส์เพศชายจำนวนมากช่วย ก็อาจได้ผลอย่างเดียวกัน ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเจริญเติบโตของมะเร็งที่นมกับฮอร์โมนส์ของรังไข่และของลูกอัณฑะ

๕. ไวรัส Rous พบไวรัสที่ทำให้เกิดมะเร็งในลูกไก่ Shope พบไวรัสที่ทำให้เกิดเนื้องอกในกระต่ายป่า มะเร็งทั้งสองชนิดสามารถถ่ายทอดมาให้เกิดในสมอง หรือในลูกนัยน์ตาของหนูแฮมสเตอร์และหนูตะเภาได้ Bittner พบไวรัสซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดมะเร็งที่นมในหนู และเมื่อเร็ว ๆ นี้ Dr. Sarah Stewart พบไวรัสซึ่งเป็น

สาเหตุให้เกิดมะเร็งหลายชนิด ถ้านำเชื้อนี้ไปฉีดในลูกหนูที่เพิ่งเกิดใหม่ หรือในลูกสัตว์ทดลองชนิดอื่นที่พึ่งเกิดใหม่ ก็จะทำให้เกิดมะเร็งได้เช่นเดียวกัน เช่น Leukemia มะเร็งที่ผิวหนัง ตับ ปอดและกล้ามเนื้อเป็นต้น จึงเรียกไวรัสชนิดนี้ว่า polyomer virus Dr. A. W. Ham ได้ฉีด polyomer virus นี้เข้าไปในแฮมเตอร์ที่กิดใหม่ ก็สามารถทำให้เกิดมะเร็งขึ้นที่ไต และสามารถแสดงตัวไวรัสที่ปรากฏขึ้นภายในเซลล์ได้ด้วยกล้อง electron microscope Dr. Ham เชื่อว่าไวรัสนี้เป็น DNA (Deoxyribonucleic acid) และเข้าไปเป็นส่วนประกอบของโคโมโซมส์ ซึ่งในการแบ่งตัวจำเป็นต้องใช้ DNA เซลล์ตัวใดตัวหนึ่งหา DNA ธรรมดาไม่ได้หันไปคว้าเอา DNA จากไวรัสนี้มาใช้แทนทำให้เกิดเป็นโครโมโซมส์พิการขึ้น ซึ่งทำให้เกิดการแบ่งตัวอย่างไม่หยุดหย่อน ทำให้เกิดเป็นมะเร็งได้

๖. PRECANCEROUS CHANGE เช่น Leukoplakia ที่ปรากฏเป็นฝ้าขาวขึ้นที่เยื่อบุกระพุ้งแก้ม และริมฝีปากคล้ายแผลปูนกัดปาก พวกนี้เป็นตัวการแสดงความเสื่อมโทรมของเซลล์ อันเป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นต้น ถ้าทิ้งไว้ไม่รักษาอาจจะกลายเป็นมะเร็งได้

๗. TRAUMA การถูกกระทบกระแทกเสมอ ๆ เป็นเวลานาน เช่น คาบกล้องยาสูบ มะเร็งของริมฝีปากมักจะเกิดขึ้นที่ตรงรอยกล้องกด พื้นที่เกและสกปรกคอยตำเหงือกหรือถูกกระพุ้งแก้มเสมอ ๆ

หรือฟันปลอมที่ใส่ไม่สนิทคอยกดเหงือกให้เป็นแผลอยู่ร่ำไป อาจจะทำให้เกิดมะเร็งตรงตำแหน่งนั้นได้

สรุป สาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งอยู่ที่โครโมโซมส์ในนิวเคลียส์ของเซลล์พิการ เกิดแบ่งตัวไม่ยอมหยุดอยู่ใต้การบังคับของร่างกาย อะไรเป็นเหตุทำใหโครโมโซมส์พิการ จะเป็นเพราะกรรมพันธุ์หรือไวรัสหรืออะไรแน่ยังไม่ทราบชัด แต่ในสัตว์นั้นมีผู้พบแน่นอนแล้วเนื่องจากไวรัส ซึ่งก็ทำให้น่าคิดว่าอาจจะเป็นสาเหตุในคนได้เช่นเดียวกัน

มะเร็งติดต่อได้หรือไม่

มะเร็งในคนไม่สามารถจะติดต่อจากคนหนึ่งไปอีกคนหนึ่งได้ มีผู้ทดลองเอาโลหิตของผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งของเมล็ดโลหิตขาว ฉีดเข้าไปในเส้นเลือดของนักโทษที่อาสาสมัครให้ทำการทดลอง ก็ไม่ปรากฏว่านักโทษหมู่นั้นเป็นมะเร็งของเมล็ดโลหิตขาว นายแพทย์และพยาบาลที่รักษาผู้ป่วยมะเร็งก็ไม่ปรากฏว่าเคยติดต่อโรคมะเร็งจากผู้ป่วย ในสัตว์ทดลองเช่นหนู เราสามารถที่จะเอาเซลล์ของมะเร็ง จากหนูตัวหนึ่งไปฉีดหรือปลูกให้ขึ้นในหนูอีกตัวหนึ่งได้ และถ้าเป็นลูกหนูที่เกิดใหม่วันเดียวแล้ว ก็ขึ้นร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะลูกหนูที่เกิดใหม่ยังไม่มีภูมิคุ้มกันโรคมะเร็ง

มะเร็งเป็นโรคกลุ่มใหญ่ และเป็นได้กับทุกอวัยวะของร่างกายตั้งแต่ผิวหนัง ไขมัน กล้ามเนื้อ ปอด ตับ ไต ไส้พุง จนถึง

กระดูกและไขกระดูก และสาเหตุของมะเร็งแต่ละแห่งก็อาจจะผิดกันไป และยังไม่ทราบกันแน่นอน วิธีการที่จะป้องกันให้ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วยย่อมทำได้ยาก แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะไม่มีเสียเลย เพราะจากปากคำของนายแพทย์อีเบล ศัลยแพทย์ผู้มีชื่อของอังกฤษ ผู้มาเยี่ยมสถาบันมะเร็งศิริราชเมื่อปีกลายนี้กล่าวว่า มะเร็งในโพรงปากในประเทศอังกฤษเมื่อก่อนนี้มีมาก แต่เดี๋ยวนี้ลดน้อยลงจนหาดูยาก เพราะเหตุว่าวิชาทันตกรรมเจริญขึ้น สุขภาพของปากดี ฟันเกและฟันเสียก็ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง มะเร็งในโพรงปากก็ลดน้อยลง ในสหรัฐอเมริกาเป็นมะเร็งที่กระเพาะอาหารกันมาก ในปี ค.ศ. ๑๙๓๐ มีผู้ตายด้วยมะเร็งของกระเพาะอาหาร ๕,๐๘๐ ราย ในผู้ป่วยที่ตายด้วยมะเร็ง ๒๐,๐๐๐ ราย (๒๕.๔ เปอร์เซ็นต์) ในปี ค.ศ. ๑๕๕๙ ผู้ป่วยตายด้วยมะเร็งของกระเพาะอาหารลดลงเหลือ ๑๙๖ ราย ในผู้ป่วยที่ตายด้วยมะเร็งจำนวนเท่ากัน หรือเท่ากับ ๙.๘ เปอร์เซ็นต์ นายแพทย์ จอร์จ ฮี มัวร์ ชี้ให้เห็นว่าโรคนี้เป็นกันมากในหมู่คนยากจนมากกว่าคนมี เขาเข้าใจว่า เมื่ออาหารการกินอยู่อุดมสมบูรณ์ดีขึ้นโรคมะเร็งในกระเพาะอาหารก็ลดลง ตัวอย่างที่เห็นได้ดีอีกข้อหนึ่งก็คือผู้ป่วยไทยที่เป็นมะเร็งที่ลึงค์ ร้อยเปอร์เซ็นต์เป็นในผู้ที่หนังหุ้มปลายลึงค์ร่นเข้ามาไม่ได้ ในชาวยิว ที่นิยมใช้ขลิบหนังหุ้มปลายลึงค์ออกตั้งแต่อายุเด็กได้แปดวันเกือบจะไม่พบมะเร็งที่ลึงค์เลย มะเร็งปากมดลูกของหญิงยิวก็น้อยมากด้วย มะเร็งของปอดก็เป็นอีกโรคหนึ่งที่มีผู้พบว่า

เป็นในผู้ที่สูบบุหรี่จัด (เกินวันละ ๒๐ มวนขึ้นไป) มากเป็นแปดเท่าของผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ จากข้อเท็จจริงอย่างนี้เราก็พอจะตั้งเป็นหลักปฏิบัติเพื่อป้องกันมะเร็งได้บ้าง คือ

๑. รักษาปาก ฟัน ให้สะอาดและอยู่ในสภาพปกติ ถ้ามีฟันเสียหรือเก ควรรีบปรึกษาทันตแพทย์

๒. บุหรี่ ควรเลิกสูบ หรือสูบให้น้อยลง

๓. ผู้ที่ทำงานในอาชีพอันตราย ดังที่กล่าวมาแล้ว ควรปฏิบัติตามคำแนะนำป้องกันอันตรายของนายแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่นั้นโดยเคร่งครัด

๔. ผู้ที่หนังหุ้มปลายลึงค์รูดเข้ามาไม่ได้ ควรให้แพทย์ตัดเอาหนังนั้นออกเสีย

๕. ควรรักษาสุขภาพ อนามัย ให้สมบูรณ์ อาหารควรรับประทานพวก ไข่ เนื้อ ปลา ผัก และผลไม้มากพอสมควร

๖. ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายปีละ ๒ ครั้ง

อาการอันตรายของมะเร็งในระยะเริ่มเป็น

๑. มีตุ่มหรือก้อนขึ้นที่ผิวหนัง คอ นม ริมฝีปาก หรือแก้ม

๒. โลหิตระดูที่ออกกะปริดกะปรอย

๓. เป็นแผลเรื้อรังไม่รู้จักหาย

๔. ท้องอืด อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหาร และผอมลง

๕. หูดหรือปานที่โตขึ้นผิดปกติ

๖. เสียงแหบอยู่เรื่อย เจ็บคอ หรือไอเรื้อรัง หาสาเหตุไม่ได้ กลืนลำบาก

๗. มีการเปลี่ยนแปลงในการถ่ายอุจจาระที่ผิดปกตินิสัย

อาการเหล่านี้ อาจจะใช่หรือไม่ใช่มะเร็งก็ได้ ขออย่าได้วินิจฉัยโรคด้วยตนเอง ถ้ามีอาการที่น่าสงสัยดังกล่าวแล้วเกิดขึ้น ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ของท่านโดยด่วน ไม่ควรหลงเชื่อคำแนะนำของผู้ที่ไม่ใช่แพทย์หรือคำประกาศโฆษณาชวนเชื่อแนะนำให้ยาปราบโรคมะเร็ง ว่าเคยรักษาได้ผลมาแล้วหลายราย เป็นมะเร็งจริง ๆ ไปรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช ฉายเอกซเรย์หรือใส่แร่ราเดียมมาแล้วก็ไม่หาย เท่าที่ข้าพเจ้าได้สอบสวนดูแล้วหลายราย ปรากฏว่าที่หายนั้นเพราะได้รับการรักษาด้วยรังสีมาก่อนแล้ว อาการที่เหลือค้างเป็นเพราะพิษรังสี ซึ่งอาจจะเรื้อรังอยู่ได้หลายเดือนหรือเป็นปี ผู้ป่วยไม่เข้าใจว่าแผลมะเร็งยังอยู่ และก็มีอยู่หลายราย ที่กลับมาให้รักษาด้วยรังสีต่อ ซึ่งส่วนมากโรคก็ลุกลามไปไกลเกินรักษาเสียแล้ว เพราะฉะนั้น ขออย่าได้เสียเวลามัวแต่ลองยาเลย กว่าจะถึงมือแพทย์ก็สายเกินไป ควรจะจดจำอาการอันตรายนี้ไว้ ถ้าท่านสนใจอยากจะได้แผ่นโฆษณาอาการอันตราย ๗ ข้อนี้ ซึ่งพิมพ์ด้วยกระดาษอาร์ตอย่างดี ท่านอาจขอได้ที่สถาบันมะเร็ง โรงพยาบาลศิริราช

มะเร็งรักษาให้หายขาดได้ไหม มะเร็งรักษาให้หายขาดได้ถ้าพบเสียแต่ในระยะแรก เช่น มะเร็งที่ผิวหนัง ถ้าพบโตไม่เกิน ๑ ซม. ก็อาจจะหายได้ ๙๙ เปอร์เซ็นต์ มะเร็งที่ปากมดลูก เต้านม ริมฝีปาก กล่องเสียงก็ได้สูงมากกว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์ ถ้าเป็นมากจนกระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองแล้ว อัตราหายก็ลดลงตามส่วน แต่การรักษาจะต้องถูกต้องตามหลักวิชาการเท่านั้น จึงจะได้ผลหายสูงอย่างนี้ ถ้าเป็นมากจนกระจายไปที่ต่อมน้ำเหลืองแล้ว อัตราหายก็ลดลงตามส่วน

การรักษาที่ถูกต้อง

การรักษามะเร็งจะได้ผลดีที่สุด เมื่อผู้ป่วยมาหาแพทย์เสียแต่ในระยะเริ่มเป็น และได้รับการตรวจวินิจฉัยที่ถูกต้อง ตลอดจนการประสานงานและร่วมมือระหว่างนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในทางนี้โดยเฉพาะหลายแผนกวิชาด้วยกัน ทางโรงพยาบาลศิริราชจึงได้จัดให้มี "ทูเมอร์-คลินิค" เพื่อให้ผู้ป่วยได้พบผู้ชำนาญ ซึ่งประกอบด้วยศัลยแพทย์ พยาธิแพทย์ แพทย์ทางจักษุ โสต ศอ และนาสิก รังสีแพทย์ และบางวันก็มี "ทูเมอร์คลินิค ทางนรีเวชวิทยา" โดยเฉพาะ ทั้งนี้เพื่อจะได้ตรวจ พิจารณาปรึกษา และวางแผนการรักษาผู้ป่วยแต่ละรายโดยเหมาะสมเป็นราย ๆ ไป และติดตามผลของการรักษาด้วย

การรักษาอาจจะต้องรักษาโดยทาง

๑. ผ่าตัด

๒. ฉายรังสีเรินตเกน หรือราเดียม หรือราดิโอไอโซโทป

๓. ทางผ่าตัด ร่วมกับการฉายรังสีหรือทางยาด้วย หรือทางยาอย่างเดียว

มียาขนานใหม่ ๆ ที่จะช่วยรักษาโรคมะเร็งหรือไม่

เป็นที่น่ายินดีที่ในปัจจุบันนี้ สถาบันมะเร็งทั่วโลกกำลังค้นคว้าอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจะหายาขนานศักดิ์สิทธิ์รักษามะเร็งให้หายขาดได้ เวลานี้ก็มียาหลายขนานที่จำหน่ายอยู่ในท้องตลาด หรืออยู่ในห้องทดลองที่มีอำนาจที่จะทำให้เซลล์ของมะเร็งตายหรือหยุดชะงักการเจริญเติบโต แต่ยาพวกนี้เป็นยาอันตราย เพราะไม่แต่เซลล์ของมะเร็งเท่านั้นที่ตาย เซลล์ในไขกระดูกของร่างกายก็อาจจะถูกทำลายไปด้วย ถ้าใช้มากเกินขนาด และยาพวกนี้มีประโยชน์เฉพาะมะเร็งบางชนิดเท่านั้น การใช้ยาต้องอยู่ในความดูแลของนายแพทย์โดยใกล้ชิด ขออย่าได้ซื้อใช้เองเป็นอันขาด.

สุขภาพ อนามัย
ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้

นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี

เราได้ทราบกันแล้วว่า สาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งขึ้นนั้น ยังไม่ทราบกันแจ้งชัดแน่นอนลงไป การไม่ทราบถึงสาเหตุย่อมจะเป็นการยากในการที่จะป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็ง ถึงกระนั้นก็ตาม การมีสุขภาพอนามัยดีนั้น เป็นสิ่งซึ่งเทียบได้กับโล่หรือเกราะที่จะป้องกันโรคมะเร็งได้เหมือนกัน นั่นคือถ้าเราเสริมสร้างสุขภาพอนามัยให้แก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ โอกาสที่จะเกิดโรคมะเร็งย่อมจะมีได้น้อย

ถ้าหากเราจะได้สังเกตจากอาการที่แสดงถึงอาการที่ควรจะสงสัยว่าอาจเป็นมะเร็งเริ่มต้น ๗ ประการที่ทราบกันมาดีแล้ว กล่าวคือ

๑. มีตุ่มหรือก้อนเกิดขึ้นที่อวัยวะใด ๆ

๒. โลหิตระดูออกกะปริดกะปรอย

๓. แผลเรื้อรังที่รักษาไม่หาย

๔. ท้องอืด เบื่ออาหาร และผอมลงทุกที

๕. หูด ไฝ ปาน ที่โตเร็วผิดปรกติ

๖. เสียงแหบ เจ็บคอ ไอเรื้อรัง และกลืนอาหารลำบาก

๗. ถ่ายอุจจาระผิดปรกตินิสัย ท้องผูกและท้องเดินสลับกันอยู่บ่อย ๆ

ทั้ง ๗ นี้ เป็นข้อเตือนใจให้สงสัยอาการเริ่มต้นของโรคมะเร็ง พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือให้สังเกตอาการผิดปรกติของตน คือ เอาใจใส่ตนเอง เป็นข้อสำคัญประการแรกนั่นเอง

ประการที่ ๒ เราได้เชื่อกันว่า มะเร็งจะเกิดขึ้นที่อวัยวะใด ๆ ก็ตาม มักเกิดเพราะการได้รับความระคายเคืองจากเหตุใดเหตุหนึ่งอยู่นาน ๆ ดังนั้น วิธีป้องกันตนเองให้พ้นจากโรคมะเร็งก็คือตัดปัญหาหรือทำลายเหตุเหล่านั้นเสีย ซึ่งวิธีการรักษาสุขภาพอนามัยนั่นเองคือหลักสำคัญยิ่ง

มะเร็งของริมฝีปาก ปาก และลิ้นนั้น จะมีโอกาสเกิดได้น้อยเต็มที ถ้าหากเรารู้จักรักษาปาก เหงือก ฟันให้สะอาดเสมอ ฟันผุทำให้เกิดแผลที่เหงือกอยู่นาน ๆ จึงควรระวังฟันผุ แปรงฟันทุกครั้งหลังอาหาร งดการเคี้ยวหมากที่จะทำให้ปูนกัดปาก งดการใช้ก้อนยาฉุนจุกที่ริมฝีปาก งดการคาบกล้องยาเส้น ระวังเรื่องแผลเรื้อรังภายในปาก

บุหรี่ยาสูบเป็นต้นเหตุที่ทำให้สุขภาพของร่างกายไม่ดี อีกทั้งเป็นต้นเหตุของมะเร็งในปอด ก็ควรสูบให้น้อยลงหรือเลิกสูบ

แผลเรื้อรังตามผิวหนังให้รีบจัดการรักษาเสียให้หายในเร็ววัน

หูด ไฝ ปาน ถ้าหากถูกระคายเคืองจากการข่วน แกะ แคะเกาหรือใช้ยากัด เป็นเหตุให้กลายไปเป็นมะเร็ง ก็ควรเลิกการกระทำดังกล่าว

การรักษาผิวหนังให้สะอาดโดยการอาบน้ำฟอกสบู่ทุกวัน วันละ ๒ ครั้ง จะช่วยให้พ้นจากโรคผิวหนัง และโรคมะเร็งของผิวหนังได้

การมีระดูออกกะปริดกะปรอย ซึ่งอาจเกิดจากแผลของมดลูก หรือปากมดลูก ก็ควรได้สนใจรีบรักษาให้หายไปเสียโดยเร็ว

เหล้าและสิ่งเสพย์ติด เป็นข้อห้ามที่สำคัญในการรักษาสุขภาพของร่างกายอยู่แล้ว ถ้าหากรักษาสุขภาพโดยการงดเหล้าก็จะเป็นการป้องกันมะเร็งลำคอ กระเพาะอาหาร และตับไปด้วยในตัว

อาหารที่ดีปราศจากรสจัดทั้งหลาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น อีกทั้งทำให้ทางเดินอาหารทำหน้าที่เป็นปรกติได้ เครื่องดองของเมา และพวกอาหารรสจัด ๆ และอาหารที่เป็นพิษ ทำให้กระเพาะอาหาร และลำไส้เกิดการอักเสบเรื้อรัง ซึ่งจะทำให้อาจเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็งได้จากการอักเสบเรื้อรัง

อาหารดี อากาศบริสุทธิ์ นอนหลับพักผ่อนเต็มที่และการออกกำลังพอสมควร ทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้น เป็นการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มาเบียดเบียน และถึงแม้ว่าจะเกิดเจ็บไข้ขึ้นก็หายโดยรวดเร็ว ไม่เรื้อรังต่อไปจนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะที่อักเสบให้กลายเป็นอย่างอื่นไปได้

ดังนั้น ในชั่วระยะวันหนึ่ง ๆ ถ้าหากจะใช้เวลาสนใจในตนเองสักเล็กน้อย บำรุงเสริมสร้างสุขภาพอนามัยของตนแล้ว โรคมะเร็งก็คงมีโอกาสคุกคามเราได้น้อยเต็มที หรือถ้าหากโชคร้ายจะเกิดมะเร็งขึ้น

ก็จะทราบได้ทันที

ท่านอาจสำรวจตนเองได้ดังนี้ ตั้งแต่ตอนเช้าเวลาแปรงฟันสังเกตดูปาก เหงือก ลิ้นของตนเอง ต่อไปก็คือการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะว่ามีสิ่งผิดปรกติอย่างไรเกิดขึ้น ปวดศีรษะ ตามัว คลำพบตุ่มก้อนผิดปรกติที่อวัยวะใดบ้างในระหว่างที่อาบน้ำถูตัว อาการไอ หรือไอมีเลือดปรากฏขึ้นหรือไม่ แผลที่มีอยู่หายสนิทแล้วหรือ ผิวหนังทั่วไปสะอาดหมดจดหรือเปล่า พอถึงเวลาอาหารมีท้องอืด เบื่ออาหารไปหรือไม่

ต่อจากนั้นก็รักษาสุขภาพอนามัยอย่างถูกต้องต่อไปตามปรกติจนเป็นนิสัย ซึ่งแทบทุกคนทราบดีในเรื่องสุขวิทยา

เพียงเท่านั้นก็พอแล้วในวันหนึ่ง ๆ วันนี้ท่านปราศจากโรคมะเร็งแล้ว.

อาการเตือนของมะเร็ง
ทางเดินของอากาศบางชนิด

นายแพทย์สำราญ วังศพ่าห์

ในปัจจุบันนี้ประชาชนทั่วโลกกำลังสนใจในโรคมะเร็ง และหวาดกลัว ขณะเดียวกันก็กำลังรอด้วยความหวังว่า เมื่อไรแพทย์และนักวิทยาศาสตร์จะคิดค้นหายามารักษาโรคมะเร็งให้หายได้เด็ดขาด

ความหวังที่ประชาชนกำลังรอคอยอยู่นี้ไม่ไกลนัก เพราะเวลานี้แพทย์ก็กำลังทำงานอย่างหนักเพื่อเอาชนะโรคนี้ ดังจะเห็นได้ว่าพยาธิแพทย์ก็หาวิธีใหม่ ๆ ง่าย ๆ สำหรับตรวจเพื่อวินิจฉัยโรคมะเร็งให้ได้เร็วและแน่นอน ส่วนแพทย์ทางรักษาพยายามหาประวัติและความเป็นมาของโรคเพื่อหาสาเหตุ รังสีแพทย์หาวิธีใหม่ ๆ ที่จะฉายรังสีไปทำลายเนื้อมะเร็ง ศัลยแพทย์ก็พยายามผ่าตัดโดยวิธีปลอดภัยเอาก้อนมะเร็งออกอย่างถอนรากถอนโคน สำหรับนักวิทยาศาสตร์ขะมักเขม้นหายาใหม่ ๆ มารักษา บรรดาท่านที่ใจบุญได้ร่วมงานนี้กับแพทย์โดยอุทิศเงินให้เป็นทุน ค้นคว้าเพื่อปราบมะเร็งให้หาย

งานดังกล่าวมาแล้วนี้จะให้ความหวังแก่ท่าน ทำให้ความหวาดกลัวโรคมะเร็งน้อยลง ปัจจุบันนี้แพทย์และนักวิทยาศาสตร์ทำการค้นคว้าอยู่ มีแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกทำงานด้านนี้ถึง ๓,๕๐๐ คน

เงินที่ใช้ในการค้นคว้าประมาณปีละ ๒๐๐ ล้านบาท

มะเร็งมิได้เป็นแต่ในมนุษย์ ในช้าง นก และปลาวาฬ ก็เคยมีรายงานว่าพบ ที่เป็นในมนุษย์นั้นไม่เลือกชาติภาษาและผิว ทั้งชายและหญิงมีโอกาสเป็นได้ทั้งนั้น

มีผู้สงสัยว่าสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวัน และการกินอยู่จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเป็นมะเร็งหรือไม่ เช่นคนที่มีนิสัยชอบจุกยาที่ริมฝีปากมักเกิดเป็นมะเร็งตรงบริเวณนั้น คนที่อยู่ในเขตร้อนมีความชื้น เช่นในทวีปอาฟริกา พบเป็นมะเร็งที่ผิวหนัง คนจีนกวางตุ้งเป็นมะเร็งหลังจมูกมากกว่าชาติอื่น โรคมะเร็งที่ปอดมักได้ประวัติเป็นในผู้ที่สูบบุหรี่มาก พบมากกว่าผู้ที่สูบน้อย ตามสถิติของประเทศอังกฤษ ปี พ. ศ. ๒๕๐๑ มีผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งทุกชนิดเป็นผู้ชาย ๕๐,๗๗๒ คน ในจำนวนนี้ ๓๓ เปอร์เซ็นต์เป็นมะเร็งที่ปอด ส่วนผู้หญิงตายด้วยโรคมะเร็ง ๔๕,๐๖๗ คน แต่มีมะเร็งที่ปอดเพียง ๖ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น และตามสถิติพบว่าผู้ชายสูบบุหรี่มากกว่าผู้หญิง ดังนั้น จะเห็นได้ว่าเราพอจะหลีกเลี่ยงเหตุบางอย่างที่น่าคิดว่าอาจจะเป็นตัวทำให้เกิดมะเร็ง

แต่แม้ความหวังว่า จะรักษามะเร็งให้หายเด็ดขาดอยู่ในอนาคตอันใกล้ ขอทุกท่านพึงอย่าประมาท และควรทราบถึงอาการบางอย่างที่น่าสงสัยว่าอาจเป็นอาการของมะเร็ง นับเป็นอาการเตือนให้ท่านไปปรึกษาแพทย์ คืออาการดังนี้

๑. เลือดออกผิดธรรมดา

๒. มีก้อนโตขึ้นที่อวัยวะหนึ่งอวัยวะใด

๓. แผลเรื้อรังที่รักษาแล้วสามสัปดาห์ไม่หาย

๔. การถ่ายอุจจาระเปลี่ยนแปลงจากปรกติ เป็นนานมากกว่าสองสัปดาห์

๕. เกิดจุดขาวที่ริมฝีปากหรือในปาก

๖. ไอเรื้อรังและเสียงแหบ

๗. น้ำหนักลด ไม่เจริญอาหารเป็นเวลานาน

๘. เกิดไฝดำตามผิวหนัง หน้า และเปลี่ยนแปลงโตขึ้น หรือเป็นแผล

ตำแหน่งของร่างกายที่เป็นมะเร็งมีความสำคัญต่อการรักษาไม่ใช่น้อย เช่นมะเร็งที่ผิวหนังผลการรักษาดีมาก มะเร็งที่เต้านมถ้ามาหาแพทย์แต่ในระยะแรกผลการรักษาเป็นที่น่าพอใจ มะเร็งที่ลิ้นผลการรักษายังไม่ดีนัก ที่กระเพาะอาหารผลยังน่าหนักใจ และที่ปอดในปัจจุบันผลยังไม่น่าไว้ใจ จะเห็นได้ว่าอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกายรักษายากกว่าที่อยู่ภายนอก ทั้งนี้อาจจะเป็นด้วยว่าถ้าเป็นภายนอก ผู้เป็นสังเกตและทราบได้เร็วกว่า และแพทย์ตรวจรักษาได้ง่ายกว่าเป็นภายในซึ่งกว่าจะพบบางทีโรคเจริญไปมากแล้ว

มะเร็งภายในร่างกายมีอยู่แห่งหนึ่ง ที่แสดงอาการตั้งแต่ระยะแรกและแพทย์ก็สามารถตรวจได้ไม่ยากคือมะเร็งที่กล่องเสียง จากสถิติห้องตรวจโรค หู คอ จมูก ในแผนกตา หู คอ จมูก คณะแพทยศาสตร์

โรงพยาบาลศิริราชมีผู้ตรวจเฉลี่ยเดือนละ ๑.๗๐๘ คน พบเป็นโรคมะเร็งของกล่องเสียง ๑๖ คน นับเป็นจำนวนไม่น้อย

โรคมะเร็งของกล่องเสียง แม้จะแสดงอาการตั้งแต่เริ่มเป็นและแพทย์ตรวจได้ชัดเจนก็จริง แต่เป็นที่น่าเสียดายว่าผู้ป่วยที่มารับการตรวจนั้นประมาณร้อยละ ๙๐ มาในระยะที่โรคเป็นมากแล้วและโรคได้ลุกลามกระจายออกนอกกล่องเสียง บางคนโรคกินลุกลามไปถึงหลอดโลหิต ต่อมน้ำเหลืองบริเวณคอซึ่งจัดเป็นระยะที่รักษาให้หายได้ยากไม่ว่าจะโดยการผ่าตัด หรือการรักษาด้วยรังสี ผู้ที่มารับการรักษาในระยะเริ่มเป็นหรือเมื่อเป็นน้อย ๆ มีผลการรักษาเป็นที่น่าพอใจ มีบางคนหาย และมีอายุยืนมาอีกเกือบ ๑๐ ปี โดยไม่ปรากฏว่าเป็นอีก

แพทย์ถือว่าโรคมะเร็งเป็นโรคที่ต้องรีบรักษาด่วน ผู้ป่วยบางท่านปฏิเสธไม่ยอมรับการรักษา หรือหลงไปรักษาทางที่ผิด บ้างก็หลงเชื่อผู้ที่อวดอ้างว่ามียารักษามะเร็งได้ ซึ่งในที่สุดไปหาแพทย์ก็ต่อเมื่อสายเกินแก้แล้ว

อาการเตือนของโรคมะเร็งของกล่องเสียงมีดังนี้

๑. อาการเสียงแหบ เสียงแหบหรือเสียงเปลี่ยนไป อาจเป็นอาการของโรคหลายอย่าง เช่น จากการอับเสบ การแพ้พิษซึ่งทำให้กล่องเสียงบวม หรือเป็นหวัด แต่อาการของโรคเหล่านั้นจะมีอาการรุนแรง คือ เป็นทันที มักมีไข้ อ่อนเพลีย และรักษาให้หายได้ภายในเวลา ๑-๒ อาทิตย์ ถ้าเป็นอาการเนื่องจากมะเร็งของสายเสียงจะมีอาการ

ค่อยเป็นค่อยไป และเป็นมากขึ้นทุกที ในรายอย่างนี้ก็ควรไปปรึกษาให้แพทย์ตรวจคอ

๒. อาการเจ็บคอเป็นอาการสำคัญอันหนึ่ง ส่วนใหญ่จะมีอาการเจ็บปวดหลังรับประทานอาหาร ซึ่งมักเข้าใจว่าเป็นก้างติดคอ อาการเจ็บนี้มักมีทุกครั้งเวลากลืนน้ำและอาหาร เนื่องจากเป็นแผลที่ผนังลำคอและกล่องเสียง อาการนี้เกิดในมะเร็งที่เป็นนอกสายเสียง

สำหรับอาการอื่น ๆ เช่นหายใจขัด มีก้อนข้างคอ เป็นอาการของโรคในระยะหลัง

การรักษาโรคมะเร็งกล่องเสียงในปัจจุบัน รักษากันสองทาง คือ การผ่าตัด และการรักษาด้วยรังสีลึก ด้วยโคบอลท์สำหรับการรักษาทางยา ขณะนี้ยังไม่มียาที่รักษาให้หายได้เด็ดขาด

ผู้ป่วยบางท่านกลัวการผ่าตัด มักจะปฏิเสธไม่ยอมรับการผ่าตัด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะไม่เข้าใจการรักษาแบบนี้ ที่จริงแล้วการผ่าตัดต่าง ๆ ไม่น่ากลัวและปลอดภัยเสมอ แพทย์ที่ทำงานด้านนี้ ส่วนใหญ่ก็ทำงานและฝึกฝนด้านนี้โดยเฉพาะ จนมีความชำนาญพอ สำหรับการให้ยาระงับความรู้สึกก็ได้อาศัยวิสัญญีแพทย์ ซึ่งทำงานและชำนาญด้านนี้ ประกอบทั้งเครื่องมือดมยาอันทันสมัยพร้อมทั้งเครื่องช่วยเหลือพรั่งพร้อม จึงไม่น่าวิตกที่จะให้แพทย์ผ่าตัดเอาก้อนมะเร็งออกเมื่อโรคเพิ่งเริ่มเป็น ทั้งผลการรักษาก็ได้ดีอีกด้วย

ยังมีมะเร็งอีกแห่งหนึ่งอยู่ที่ข้างหลังจมูก เป็นมะเร็งที่ซ่อนที่อยู่

และซ่อนอาการ ฉะนั้น เมื่อเป็นตอนแรก ๆ จึงไม่แสดงอาการ ทั้งแพทย์ก็ตรวจค่อนข้างยาก และมักเป็นกับคนที่อยู่ในวัยแข็งแรง ที่พบอายุ ๓๕–๕๐ ปี พบมากพอ ๆ กับมะเร็งของกล่องเสียง โรคนี้พบมากคนที่มีเชื้อจีนโดยเฉพาะกวางตุ้ง คนที่มีเชื้อกวางตุ้งถึงแม้จะออกไปอยู่ต่างประเทศจีนนาน ๆ ก็มีโอกาสเป็น ถึงแม้จะเป็นลูกหลานก็ตาม ฝรั่งและแขกพบน้อย

ได้กล่าวแล้วว่าโรคนี้ไม่มีอาการเมื่อเป็นใหม่ ๆ ฉะนั้น ส่วนใหญ่ของผู้ป่วยมาหาหมอในระยะหลังของโรค นอกจากนี้ เมื่อโรคนี้เป็นมากจนทำให้เกิดอาการได้ ก็ชวนให้นึกว่าเป็นอาการของโรคอื่น จึงเป็นการยากทั้งแพทย์ที่จะพิเคราะห์โรคนี้ และผู้ป่วยจะสงสัยว่าโรคอยู่หลังจมูก เพราะอาการแสดงว่ามีอาการหลังจมูกเพียงเล็กน้อยเท่านั้น อาการไปแสดงที่อื่น นอกไปจากที่หลังจมูกเกือบทั้งนั้น

อาการเตือนที่น่าสงสัยว่าอาจจะเป็นโรคนี้ได้

๑. ปวดศีรษะตลอดเวลา ส่วนมากปวดข้างเดียว จะหายก็ต่อเมื่อรับประทานยาแก้ปวดเท่านั้น เหตุที่ทำให้ปวดเพราะว่าเนื้องอกได้ไปกดและทำลายเหยื่อหุ้มสมอง หรือประสาทบางเส้นที่ฐานของสมอง

๒. มีก้อนที่ข้างคอไม่เจ็บไม่ปวด ก้อนนั้นโตขึ้นเรื่อย ๆ ที่แรก ๆ จับดูรู้สึกว่าเคลื่อนไหวได้ ต่อไปจะติดกับเนื้อรอบ ๆ นั้นจนกระทั่งผิวหนัง

๓. ตาเหล่ มักเหล่ข้างเดียว ตาเหล่นี้มักเป็นรวมไปกับการมีก้อนที่คอและปวดด้วย

๔. เลือดกำเดาออกกะปริดกะปรอย ออกมากเวลาสั่งน้ำมูก บางคนรู้สึกว่าเลือดตกในคอ ทั้งนี้เพราะแผลที่เกิดจากมะเร็งอยู่บริเวณตอนหลังจมูกติดกับคอ

อาการที่กล่าวมานี้เป็นอาการที่น่าสงสัย ควรให้แพทย์ตรวจจมูก หลังจมูก และคอเสีย เพื่อจะได้ไม่สงสัยติดใจกลัวว่าเป็นโรคอันนี้ ถึงแม้ว่าจะพบก้อนข้างคอเล็กขนาดปลายนิ้วก้อย ก็ควรให้แพทย์ตรวจ เพื่อความปลอดภัย เพราะการที่พบว่า เป็นมะเร็งแล้ว แสดงว่ามีมะเร็งกระจายจากที่เดิมแล้ว ได้กล่าวมาแล้วว่าโรคนี้เกิดที่หนึ่ง แต่แสดงอาการชวนให้เข้าใจผิดว่าเป็นที่อื่นไม่ใช่โรคนี้ ฉะนั้นอาการเตือนที่น่าสงสัยจึงสำคัญมาก

เมื่อแพทย์ได้ตรวจและแนะนำให้รักษาแล้ว ควรรักษาทันที การรักษาที่ถูกต้องคือการฉายรังสีลึก หรือฉายโคบอลท์บอมบ์ และยังไม่มีรายงานทางแพทย์ว่ามียาอะไรที่รักษาให้หายขาดได้

เท่าที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมานี้เป็นอาการเตือนของโรคมะเร็งและการรักษา หวังว่าคงจะมีเหตุผลพอชักชวนผู้ป่วยมาหาแพทย์ได้เร็วและตัดสินใจรักษาทันทีที่แพทย์แนะนำ เพราะมะเร็งเป็นโรคที่ต้องรักษาโดยด่วน และจะรักษาหายได้ เมื่อโรคนี้เป็นน้อย.

มะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์สตรี

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ธระ สุขวัจน์

ในปัจจุบันนี้นอกจากโรคหัวใจที่ก่อให้เกิดความเกรงกลัวกันมาก เพราะได้ยินได้ฟังข่าวมรณะที่น่าสลดใจอยู่บ่อย แล้วก็ยังมีโรคมะเร็งอีกจำพวกหนึ่งที่เป็นเหตุของการตายที่เล่ากันหนาหู

ตั้งแต่ พ. ศ. ๒๔๙๑ ถึง พ. ศ. ๒๔๙๙ แผนกพยาธิวิทยาและแผนกสูติศาสตร์ นรีเวชวิทยา ของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ตรวจพบเนื้อที่เป็นมะเร็งในคนไข้ต่าง ๆ ถึง ๕,๔๕๔ ราย และในจำนวนนี้เป็นแก่สตรีเสียตั้งกว่าครึ่ง คือ ๓,๐๓๔ ราย

ในจำนวน ๕,๔๕๔ รายนี้ มีเป็นมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ของคนไข้ทั้งหญิงและชายเสีย ๑,๘๖๘ ราย กับทั้งยังมีมะเร็งของเต้านมอีก ๒๗๒ ราย ซึ่งเป็นแก่เต้านมของชายเพียง ๕ รายเท่านั้น ส่วนอวัยวะสืบพันธุ์ของสตรีนั้น มีถึง ๑,๖๙๗ ราย ดังนั้น จะเห็นได้ว่า เท่าที่พบแล้วในโรงพยาบาล แห่งหนึ่งในกรุงเทพ ฯ ในเวลาถอยหลังไปเกือบ ๑๕ ปี มะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์สตรีได้รับการตรวจเนื้อพบแน่ก็มีจำนวนมากกว่าของอวัยวะใด ๆ ทั้งหมดในบุรุษและสตรี ที่เป็นดังนี้อาจจะไม่จำเพาะว่ามะเร็งพวกนี้มีมากหลายในคนไทยเรานัก แต่ข้อหนึ่งที่ทำให้นึกได้ว่าเราพบมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์สตรีมาก ก็โดยที่

มะเร็งเหล่านี้มีอาการรบกวนและทรมานผู้ป่วยได้แต่เริ่มต้น จึงบังคับให้ผู้ป่วยกระวีกระวาดมาหาแพทย์แต่ต้นมากรายด้วยกัน และอีกข้อหนึ่งก็คือมะเร็งอวัยวะจำพวกนี้เกือบทุกอวัยวะ แพทย์สามารถใช้วิธีตรวจสอบสวนบรรลุถึงโดยตรง ถ้าเปรียบเทียบอวัยวะบางแห่งที่อยู่ลึกล้ำเข้าไปในร่างกาย จนการตรวจให้ถึงจุดกำเนิดของมะเร็งนั้น ๆ ทำได้โดยอยากหรือได้ไม่ชัดเจน เช่นมะเร็งของปอด มะเร็งของตับ หรือมะเร็งของสมอง แต่ก็ไม่ใช่เป็นดังกล่าวนี้เสมอ ก้อนเนื้อที่เป็นมะเร็งที่ผิวหนัง ซึ่งเป็นส่วนของร่างกายภายนอกที่สุดใครก็มองเห็น เจ้าตัวคนไข้เองก็คลำได้ แต่ก็ด้วยความละเลยหรือผลัดวันประกันพรุ่งอยู่เรื่อย ๆ จนสายไปที่จะได้รับการรักษา หรือบางคนเป็นแผลมะเร็งจากพื้นผุที่เสียดสีอยู่ทุกวัน คนไข้ก็ละเลยหรือทนต่อความรำคาญอยู่จนกระทั่งหมดหนทางจะเยียวยารักษาได้ ที่กล่าวกันเปรย ๆ ว่ามะเร็งรักษาไม่หายนั้น ส่วนหนึ่งก็เป็นคนไข้ที่ละเลยไม่นำพาและไม่กระตือรือร้นจนมะเร็งงอกกำเริบและกระจายแพร่ไปมากขึ้น ดังนั้น มะเร็งรายนั้นก็รักษาให้หายไม่ได้

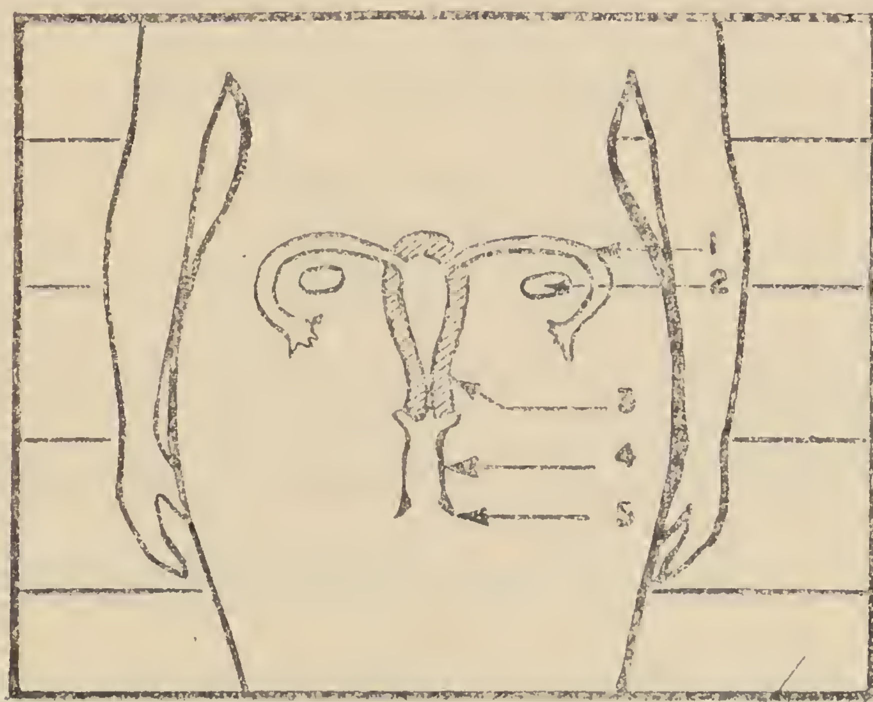
มะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์สตรีมีกี่ชนิด

ระบบอวัยวะสืบพันธุ์สตรี ประกอบด้วยอวัยวะหลายอวัยวะด้วยกัน (ดูภาพที่ ๑) จากบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกซึ่งเรียกอย่างอาย ๆ ว่าที่ลับและเป็นอวัยวะที่ควรปกปิด อันเป็นบริเวณในซอกโคนขา ระหว่างหัวหน่าวไปถึงหน้าทวารหนักที่เรียกว่าฝีเย็บ เราก็ผ่านขึ้น

ไปภายในตามลำดับจากเบื้องล่าง จนถึงภายในช่องเชิงกรานได้แก่ช่องคลอด มดลูก หลอดมดลูกและรังไข่ และถ้าเราจะรวมเอาเต้านมสตรีซึ่งเป็นอวัยวะขับหลั่งน้ำนมเลี้ยงบุตรซึ่งเป็นพันธุ์ของมนุษย์เราไว้ด้วยก็คงจะไม่ผิด อวัยวะเหล่านี้มีเนื้อเยื่อประกอบซึ่งก่อกำเนิดของมะเร็งได้ทุกอวัยวะ หากแต่มีมากน้อยกว่ากันดังจะกล่าวต่อไปนี้

ในเวลา ๑๐ ปี คือจาก พ.ศ. ๒๔๙๑ จนถึง พ.ศ. ๒๕๐๐ เรามีมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรีทั้งหมด (ไม่คิดของเต้านม)

<u>โครงร่างของร่างกายกับอวัยวะสืบพันธุ์สตรี</u>



๑. — หลอดมดลูก ๒. — รังไข่ซ้าย

๓. — มดลูก ๔. — ช่องคลอด

๕. — อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

เป็นจำนวน ๑,๙๗๓ ราย เป็นของมดลูก ๑,๕๕๔ ราย ซึ่งเป็นจำนวน

นำสถิติเช่นเดียวกับสถิติของสถาบันอื่น ๆ ที่ตีพิมพ์ไว้ นอกนั้นก็เป็นของรังไข่เสีย ๑๙๙ ราย เป็นของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกช่องคลอดรวมกัน ๑๐๗ ราย (เฉพาะของช่องคลอดมีน้อยมาก มีเพียงหนึ่งในสามของจำนวนนี้) เป็นมะเร็งพิเศษที่เกิดจากเนื้อรกของเด็กในครรภ์ ๙๘ ราย นอกนั้นก็เป็นจำนวนไม่กี่รายก็เกิดในกล้ามเนื้อผนังมดลูก และในหลอดมดลูก

เหตุใดอวัยวะระบบเดียวกันจึงมีมากน้อยต่างกันนั้น ทราบกันไม่เป็นที่แจ่มชัดในปัจจุบันนี้

มะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์สตรี แต่ละชนิดมีเรื่องราวอย่างใด

มะเร็งหลอดมดลูก

ตามสถิติที่กล่าวมาข้างบน จะเห็นได้ว่ามะเร็งที่พบน้อยที่สุดนั้นได้แก่มะเร็งของหลอดมดลูก ซึ่งเป็นเคราะห์ดีอย่างยิ่ง เพราะมะเร็งอวัยวะอันนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ยากที่จะตรวจและวินิจฉัยได้ก่อนผ่าตัดเข้าไปพบได้ ทั้งนี้ก็โดยที่หลอดมดลูกเป็นเพียงท่อนเนื้อโตไม่ถึงนิ้วก้อย ซ้ายอันหนึ่งขวาอันหนึ่ง เมื่อเป็นมะเร็งจึงไม่สำแดงอาการอะไรมาก และก็ไม่ใคร่โตใหญ่มาก จนกว่าจะกระจายไปรอบ ๆ แล้ว อาการเริ่มต้นก็อาจมีเพียงปวดท้องน้อย และแพทย์อาจตรวจและให้การวินิจฉัยว่าเป็น "ปีกมดลูกอักเสบ" มักเป็นในคนอายุมากแล้วซึ่งโอกาสการจะมีอักเสบของปีกมดลูกมีเป็นได้ยาก ปีกมดลูกอักเสบนั้นส่วน

มากเป็นในวัยเพศ คือสตรีที่อยู่ในวัยมีบุตรได้ ถ้าจะหลงรักษามะเร็งของหลอดมดลูกไปในทางอักเสบ รักษาเท่าใด ๆ ก็ไม่ทุเลา กาลเวลาจึงช่วยตัดสินให้เค้าการวินิจฉัยต่อแพทย์ เพราะโดยทั่วไปแล้วปีกมดลูกอักเสบรักษาหายได้ไม่ยาก และไม่กินเวลานาน

ดังกล่าวแล้วว่าการวินิจฉัยมะเร็งชนิดนี้ยากมาก ดังนั้นจึงรักษายากด้วย เมื่อใดแพทย์เห็นว่าก้อนหลอดมดลูกที่ว่าเป็น "ปีกมดลูกอักเสบ" นั้นไม่หายสักที จึงจำเป็นต้องผ่าตัด เมื่อเปิดเข้าไปในช่องเชิงกรานจึงช่วยให้วินิจฉัยได้ค่อนข้างแน่ เลยทำการตัดปีกมดลูกออกซึ่งเป็นวิธีรักษาที่กระทำได้ขั้นหนึ่ง แต่จะได้ผลดีหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับการแพร่กระจายของเนื้องอก ถ้าตัดได้ไม่หมดก็ต้องอาศัยกัมมันตรังสีช่วยต่อไป

มะเร็งของช่องคลอด

มะเร็งในอวัยวะนี้เป็นไปในเชิงเดียวกับของมดลูกที่มีส่วนติดต่อกับช่องคลอด มีคล้ายกันทั้งลักษณะอาการและทั้งการรักษา จึงใคร่ขอยกไปกล่าวในเรื่องของมดลูก

มะเร็งของมดลูก

อวัยวะในร่างกายสตรีที่เรียกว่ามดลูกนี้ เป็นหนึ่งในจำพวกอวัยวะสืบพันธุ์ อวัยวะทั้งหลายนี้ในสตรีเพศอยู่ในส่วนล่างของร่างกาย พวกหนึ่งเป็นอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกซึ่งเป็นของปกปิดกันในมนุษยชาติ

ที่เป็นอารยชนแล้ว และเป็นพวกที่บอกให้เราทราบว่าบุคคลนั้น ๆ เป็นหญิง และอวัยวะพวกนี้ ก็ผิดแผกจากของชาย อีกพวกหนึ่งเป็นอวัยวะต่อขึ้นไปภายใน เรียงเป็นลำดับจากตื้นจนลึกเข้าไปในเชิงกราน คือมีช่องคลอดมีมดลูกและปีกมดลูกทั้งสองข้าง ปีกมดลูกแต่ละข้างประกอบด้วยรังไข่ และหลอดที่ต่อจากมดลูกไปยังบริเวณรอบรังไข่ เท่าที่กล่าวมานี้เป็นการนำให้ท่านเข้าใจเรื่องอวัยวะสืบพันธุ์สตรีอย่างคร่าว ๆ

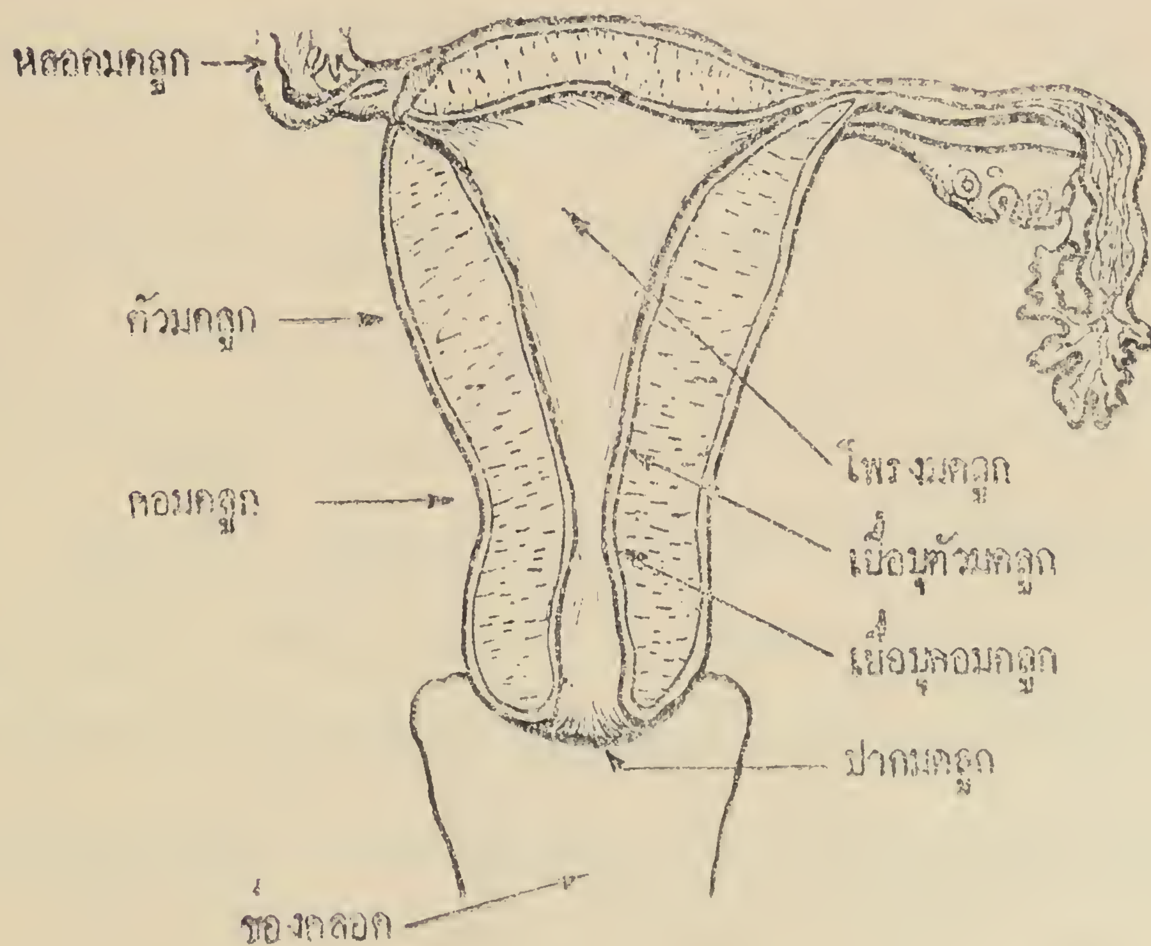
มดลูกเป็นมะเร็งได้บ่อยมาก ไม่เฉพาะแต่เป็นมะเร็งชนิดที่บ่อยกว่าอวัยวะในระบบเดียวกัน แต่ถ้าเปรียบส่วนร้อยละของมะเร็งในร่างกายทั้งหมดของผู้หญิงแล้ว มดลูกเป็นพบบ่อยเกือบเป็นที่หนึ่ง แม้แต่ในสัตว์เช่นโคและกระบือ มดลูกสัตว์พันธุ์นี้ก็เป็นมะเร็งบ่อยเท่ามนุษย์คือเป็นจำนวนราวร้อยละ ๑๐ ของมะเร็งอวัยวะทั้งหลายรวมกัน

ก่อนที่เราจะพูดกันถึงเรื่องมะเร็งงอกที่มดลูก เราควรที่จะทราบถึงส่วนประกอบของมดลูกและหน้าที่หรือประโยชน์ของมดลูกในการสืบ-พันธุ์ เพื่อจะได้เข้าใจแจ่มกระจ่างดี เมื่อพูดถึงอาการของมะเร็งที่อวัยวะนี้

มดลูกมนุษย์มีเดี่ยวผิดกับสัตว์ต่ำ ๆ ที่มีคู่ แต่จะเป็นเดี่ยวหรือคู่ก็มีหน้าที่และส่วนประกอบคล้ายกันมาก หน้าที่สำคัญและโดยตรงของมดลูกก็คือเป็นอู่ที่เจริญเติบโตและพักพิงของเด็กในครรภ์ อายุของสตรีที่มดลูกต้องทำหน้าที่อย่างเต็มที่ก็เป็นวัยที่จะมีบุตรได้ คือระหว่างอายุปีที่ ๑๓ กว่า ๆ จนถึงปีที่ ๔๖-๔๗ เป็นระยะเวลาราว ๓๕ ปี

เราแบ่งอวัยวะก้อนนี้ซึ่งมีรูปและขนาดคล้ายผลฝรั่งหรือผลแพร์ออกไปเป็นสองส่วน ส่วนที่เรียวเล็กคล้ายทางจุกที่มีขั้วก้านของลูกฝรั่งเราเรียกว่าคอมดลูก นอกนั้นก็เป็นส่วนใหญ่คือ ตัวมดลูกเป็นก้อนกลมยาวรีมีก้นมนอยู่ทางบน คอมดลูกนั้นจุ่มลงไปติดกับช่องคลอดซึ่งทอดไปถึงอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก มะเร็งของมดลูกนั้นเป็นได้บ่อยที่สุดก็ที่คอมดลูก ส่วนที่ตัวมดลูกก็เป็นเหมือนกัน แต่มีบ่อยเพียงหนึ่งในสิบเท่าของมะเร็งคอมดลูก

ส่วนประกอบของมดลูก



เนื้อของมดลูกประกอบส่วนมากที่สุดเป็นกล้ามเนื้อ เป็นชั้นหนา

และแน่นล้อมช่องแคบภายในที่อาจเรียกว่าโพรงมดลูก โพรงนี้ต่อจากตัวมดลูกผ่านลงไปถึงคอมดลูก และมีช่องเปิดเป็นรูกลมคล้ายลูกฝรั่งตรงที่ก้านถูกปลิดหลุดไป รูนี้เรียกได้ว่าเป็นปากมดลูก และเป็นเขตคั่นระหว่างโพรงคอมดลูกกับโพรงช่องคลอด ภายในมีเนื้อบุดาดโพรงมดลูกทั้งที่ตัวและที่คอมดลูกตลอดตั้งแต่เบื้องบนลงไปจนถึงปากมดลูก เราเรียกว่าเยื่อบุตัวมดลูกและเยื่อบุคอมดลูก เยื่อบุทั้งสองตำแหน่งนี้เองที่เป็นจุดกำเนิดแห่งมะเร็งของแต่ละส่วน

นอกจากจะมีบทบาทสำคัญในการกำเนิดของมะเร็ง เยื่อบุมดลูกโดยธรรมดายังมีหน้าที่สำคัญโดยเปลี่ยนแปลงให้เหมาะในการตั้งครรภ์ในการปฏิสนธิ ไข่ที่ผสมพันธุ์เริ่มเป็นร่างเด็กจะฝังตัวติดอยู่ในเนื้อเยื่อบุของตัวมดลูก และมีการเจริญคลี่คลายตลอดการตั้งครรภ์จนเครบกำหนด เยื่อบุมดลูกต้องทำหน้าที่จัดเตรียมเพื่อบรรลุผลในการสืบพันธุ์อยู่เช่นนี้ตลอดอายุที่จะมีบุตรได้ การจัดเตรียมนี้ใช้เวลาครั้งหนึ่ง ๆ สี่สัปดาห์หรือระหว่าง ๒๖ ถึง ๓๐ วัน ในระหว่างระยะเวลานี้ก็จะมีไข่ตกจากรังไข่มุ่งผ่านมาเพื่อถูกผสมและเริ่มการตั้งครรภ์ได้ แต่ถ้าโอกาสไม่อำนวย ไข่ไม่ถูกผสม การจัดเตรียมในรอบสี่สัปดาห์นั้นก็สิ้นสุดลง เยื่อบุมดลูกนั้นจะโทรม ลอกหลุดและละลายออกมากับโลหิตเป็นระดูหรือที่สตรีให้สมญาสั้น ๆ ว่า "ประจำเดือน" โลหิตระดูหรือโลหิตประจำเดือนนี้เป็นสัญญลักษณ์แห่งความล้มเหลวที่จะตั้งครรภ์ได้ แต่ก็เป็นสัญญลักษณ์แห่งความสมบูรณ์ในร่างกายของหญิงแต่ละคน หญิง

ทุกคนเมื่อเติบโตเป็นปรกติ มาถึงวัยสาวก็ต้องมีระดู แสดงให้ทราบว่าธรรมชาติเตรียมพร้อมที่จะให้มีบุตรได้ และเมื่อตอนวันอายุจะครบห้าสิบหน้าที่การมีบุตรก็จะลดถอยไป ระดูจะหมด และหลังวัยหมดระดูไปแล้ว พูดง่าย ๆ ได้ว่า รังไข่กับเยื่อบุมดลูกจะหยุดงานการมีบุตร ระดูจะไม่กลับมีได้ใหม่โดยปรกติอีกเลย

ท่านจะเข้าใจเรื่องอาการของมะเร็งมดลูกได้ ก็ต้องสนใจและเข้าใจในเรื่องลักษณะของระดูของสตรีที่เป็นปรกติไว้เป็นลักษณะที่เด่นชัดและไม่ผันแปรง่าย ๆ

ข้อที่หนึ่งก็คือ ระดูมีได้เฉพาะบุคคลวัยมีบุตรได้เท่านั้น ตามธรรมชาติแล้ว เด็กผู้หญิงอายุน้อยกว่า ๑๑–๑๒ ปี ไม่มีระดู ส่วนบุคคลที่ผ่านวัยระดูหมดไปแล้วจะมีระดูกลับมาใหม่ไม่ได้เลย เลือดทุกอย่างที่ออกมาจากมดลูกในคนอายุมากอย่างนั้นเป็นการผิดปรกติ

ข้อที่สอง ระดูมีเป็นรอบเวลา ซึ่งส่วนมากรอบละสี่สัปดาห์ต่อครั้ง และครั้งหนึ่ง ๆ มีอยู่นาน ๓–๕ วัน อาจจะผิดไปบ้างบางครั้ง เช่นหยุดบางวันหรือมีน้อยวันลงบางวัน แต่ทั้งหยุดทั้งมีเบ็ดเสร็จจะไม่เกิน ๘ วัน

ข้อที่สาม ระดูนั้นมีเป็นจำนวนจำกัด ร่างกายมีอำนาจควบคุมให้เลือดที่เสียไปในเวลามีระดูนี้อยู่ในเกณฑ์ที่จะไม่ทำให้ร่างกายเสียเลือดจนเป็นอันตราย ระดูจะไหลออกเพียงซับด้วยผ้าที่ใช้กันเป็นประจำ อย่างมากก็สักสี่ห้าผลัด และจะไม่ไหลจนโชกหรือจนหลุดออกเผละ ๆ เป็นก้อนลิ่มใหม่ ๆ เลย

ถ้าท่านสตรีทั้งหลายเข้าใจในลักษณะสามประการข้างบนนี้ ท่าน

จะปลอดภัยในการหลงเข้าใจผิด เช่นว่า:

"แม้อายุฉันจะแก่ถึงหกสิบแล้ว แต่ฉันยังกลับมีระดูได้ ฉันจะกลับเป็นสาวได้อีก" หรือ

"ฉันมีระดูถี่ มีระดูกะปริดกะปรอย มีระดูครั้งหนึ่ง ๆ นานถึงสิบกว่าวัน" เหล่านี้เป็นตัวอย่างของคนไข้ที่ไปหาแพทย์และไม่เข้าใจว่าตนหาใช่มีระดูไม่ หากแต่มีเลือดออกผิดปรกติ และอาจจะเป็นอาการของมะเร็งที่อวัยวะสืบพันธุ์ และโดยเฉพาะก็คือมะเร็งของมดลูก

ธรรมชาติของมะเร็ง–มะเร็งของมดลูกร้ายอย่างใด

มะเร็งคือเนื้องอกร้าย ที่ว่าร้ายนี้ก็คือไม่เพียงแต่เนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งงอกเป็นก้อนผิดสัดส่วนไปจากส่วนประกอบของเนื้อดีแล้ว มะเร็งยังร้ายโดยงอกแทรกและลุกลามไปโดยรอบขยายตัวโตและทำลายเนื้อของอวัยวะโดยรอบยิ่งขึ้นและโดยรวดเร็วต่าง ๆ กัน ยิ่งกว่านั้นหน่วยของเนื้อร้ายยังหลุดและลอยตามกระแสเลือดหรือกระแสน้ำเหลืองไปได้ไกล ไปถึงที่ใดก็ลงมืองอกและทำลายตามพันธุ์แห่งความร้ายแต่เดิมอีก

ดังที่กล่าวข้างบนแล้วว่า มะเร็งของมดลูกนั้นเป็นได้ทั้งที่ตัวมดลูกและที่ปากมดลูก บ่ายกว่าเพื่อนก็คือที่ปากมดลูก แต่สำหรับความรู้ทั่วไปของท่านผู้อ่าน มะเร็งมดลูกทั้งสองจำพวกนี้มีความร้ายแรงพอเพียงกัน ส่วนมะเร็งของมดลูกอีกชนิดหนึ่งนั้นมีความพิสดารกว่าที่พูดมาแล้ว คือเป็นจากเนื้อรกของผู้ที่ตั้งครรภ์แล้ว ชนิดพิสดารนี้เรียกได้ว่าเป็นมะเร็งเนื้อรก และสำคัญก็คือ พบมากกว่าในชาว

ยุโรปและอเมริกาถึงสิบเท่า แต่จะเป็นอย่างใดก็ตาม มะเร็งของมดลูกมีความร้ายแรงและมีอาการเทียม ๆ กันทั้งนั้น

มะเร็งเหล่านี้งอกได้เร็วช้าต่าง ๆ กัน คือเริ่มด้วยระยะที่ยังไม่ปรากฏอาการแก่ตัวคนไข้ ไปจนมีอาการน้อย ๆ และจนถึงระยะอาการมากจนรักษาไม่ได้ บางรายก็งอกเร็วและโดยเฉพาะก็คือมะเร็งเนื้อรกอาจจะงอกติดต่อจากการตั้งครรภ์ผิดปรกติ โดยเฉพาะคือครรภ์ไข่ปลาอุกรวดเดียว จนถึงที่สุดในเวลาไม่ถึงสองปี สำหรับมะเร็งคอมดลูกนั้นงอกคิดเฉลี่ยกินเวลางอกเงียบ ๆ คือยังไม่มีอาการอยู่ราวสามปีกว่าถึงสี่ปีจึงปรากฏอาการ แต่บางรายก็อาจช้าถึงสิบกว่าปีกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงให้เจ้าตัวคนไข้ทราบ ส่วนมะเร็งตัวมดลูกก็คล้าย ๆ กัน และในวัยมีบุตรได้ คนท้องบางคนก็มีมะเร็งงอกอยู่และยังสามารถตั้งภรรภ์ได้ แต่น่าอนาถที่มะเร็งมักจะงอกรวดเร็วในขณะนั้น

มะเร็งเหล่านี้งอกร้ายอย่างใดนั้น ขอเล่าสั้น ๆ เป็นตัวอย่างคือเมื่องอกอยู่เฉพาะที่มดลูก อาการก็น้อย และเพียงเท่านี้ แพทย์จะสามารถผ่าตัดเอาทั้งมะเร็งและมดลูกตัวการออกได้หมดโดยปลอดภัยและหายขาดเกือบร้อยทั้งร้อย ระยะนี้คนไข้หามีอาการปวดเจ็บอย่างใดไม่ หรือถ้าภาวะของร่างกายไม่ควรจะผ่าตัด และภาวะเฉพาะที่มดลูกอำนวยให้ใช้รังสีรักษาได้ เช่นใช้แร่เรเดียมหรือใช้กัมมันตรังสีอื่น ๆ แล้วแต่จะเหมาะสม ใช้รักษาแบบนี้ก็ดีมาก

ต่อไปมะเร็งก็กระจายแผ่เฉพาะโดยรอบมดลูก แผ่ออกไปข้างขวาหรือซ้าย ข้างหน้าหรือหลัง หรือไปทั่วโดยรอบ ถ้าไปถึงกระเพาะปั๋สสาวะ อาการถ่ายปั๋สสาวะก็จะผิดปรกติ เช่นถ่ายปวดถ่ายบ่อยจนถึงถ่ายเป็นเลือด เมื่อแผ่ไปทางลำไส้ใหญ่ และทวารหนักก็เช่นกันไม่กระนั้นก็ผ่านลงไปจนถึงช่องคลอดและไปบวมเป็นก้อนอยู่ที่ภายนอกระหว่างหัวหน่าวและฝีเย็บ แต่ที่บ่อยก็คือที่ไปข้าง ๆ จนถึงหลอดเลือดหลอดน้ำเหลือง และเส้นประสาท จนกระทั่งงอกจดกระดูกเชิงกราน ขั้นกระจายนี้เองเป็นขั้นที่ทดลองฝีมือ และความชำนาญของแพทย์ กระแสเลือด และกระแสน้ำเหลืองในหลอดของมันจะพัดพาเนื้อมะเร็งอันอาจเป็นส่วนปรมาณูจิ๋ว ๆ ไปจากข้าง ๆ มดลูกหรือในเนื้อมดลูกจนถึงอวัยวะทั่วทั้งร่างกาย อวัยวะบางแห่งก็เป็นด่านกักเนื้อร้ายเหล่านี้เต็มที่ เช่นต่อมน้ำเหลือง ตับ ม้ามและปอดร่างกายคนไข้ก็มีภาวะต้านทานการรุกรานของมะเร็งได้บ้าง แต่ตัวของอวัยวะที่มีมะเร็งเพาะตัวลงแล้วย่อมถูกทำลายไปทุกที จะทำหน้าที่ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายทางอื่นก็ไม่ได้ ที่ร้ายก็เมื่อมะเร็งแพร่ไปยังอวัยวะสำคัญแก่การครองชีพอื่น ๆ อีก เช่นสมอง

เมื่อใดมะเร็งไปถึงระบบประสาท โดยเฉพาะเส้นประสาทที่มีปลายรับความรู้สึก เมื่อนั้นอาการปวดจึงจะปรากฏ ถ้าไม่ปวดศีรษะอย่างสาหัสก็จะปวดบริเวณนั้น ๆ อย่างแสนทรมาน ความปวดนี้เป็นอาการขั้นท้ายของมะเร็ง และหากท่านทั้งหลายมีญาติหรือเพื่อนที่รัก

ใคร่ที่ป่วยมะเร็งแล้ว ไม่เพียงแต่คนไข้จะเช็ดน้ำตาฝ่ายเดียว ตัวท่านเองก็จะน้ำตาคลอไปด้วยความสงสารในการถูกทรมานอันนี้

มะเร็งมดลูกได้เปรียบร่างกายสตรีมากเป็นพิเศษ ก็คือการงอกโดยใช้หลอดเลือด และน้ำเลือดมากไปกว่าการเสียเลือดระดูประจำเดือน และการเสียเลือดเวลาคลอดบุตรหลายสิบเท่า ไม่แต่เสียในการใช้เลือดบำรุงเลี้ยงเนื้อร้าย แต่เนื้อร้ายยังเจาะทะลุหลอดเลือดดังกล่าวแล้ว เลือดจะออกแทรกในเนื้องอก และแทรกซึมไหลออกโดยรอบภายนอกก้อนเนื้อ มิหนำซ้ำเนื้องอกอย่างร้ายนี้พานจะเปื่อยยุ่ยฉีกขาดง่ายแม้ในระยะต้น ๆ เนื้อฉีกจนหลอดเลือดทะลุ เลือดจะออกไปนอกร่างกายทางช่องคลอดได้ง่าย ๆ แม้ถูกกระทบกระเทือนเพียงเล็กน้อย

เลือดคนไข้มะเร็งมดลูกในตอนหลัง ก็จะจางลงได้มาก ๆ เลือดทั้งเสียไป และทั้งถูกทำลายโดยสิ่งที่เป็นพิษของมะเร็งที่ยังไม่ทราบชัดหรือโดยพิษของเนื้อมะเร็งที่ตาย และละลายตัวเป็นเช่นน้ำหนองฝีหรือโดยพิษของเชื้อบัคเตรี ซึ่งชอบกำเริบและก่อการอักเสบในเนื้อมะเร็งได้เสมอ จะทราบได้จากกลิ่นของความเน่าในเนื้อมะเร็ง ยิ่งตอนที่เนื้องอกลามใหญ่โต ความเหม็นนี้ก็จะมีมาก และในขั้นนั้นเอง คนไข้จะผิวซีดเพราะเลือดยิ่งจางมากขึ้น ๆ เนื้อหนังก็ผอมแห้งเพราะพิษต่าง ๆ ซ้ำเติมด้วยการเบื่ออาหาร ถ้าท่านวาดมโนภาพของหญิงคนไข้นอนอยู่ข้างหน้าของท่านในสภาพดังกล่าวนี้ ท่านจะเข้าใจถึงความร้ายแรงของมะเร็งมดลูกได้ดี

ท่านจะทราบว่าเป็นมะเร็งมดลูกได้อย่างใด ?

อันความรู้นี้จะเป็นประโยชน์สำหรับท่านสตรีทั้งหลาย และโดยเฉพาะก็คือความรู้เรื่องการเป็นมะเร็งในระยะต้น อันเป็นระยะที่ให้ความหวังในการหายขาดแก่คนไข้ได้เต็มที่

อาการเริ่มต้น และเป็นอาการอันเดียวที่เป็นระหัสภัยของมะเร็งมดลูกก็คือการมีเลือดออกผิดปรกติ ข้าพเจ้าผู้เขียนขอภาวนาให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในทั่วทุกพิภพ จงประสิทธิ์ประสาทแด่ท่านสตรี และแพทย์ทุกคนให้เข้าใจและจดจำไว้เสมอ ว่าการมีระดูและการตกเลือด (ซึ่งไม่หมายความเฉพาะแต่การแท้งบุตรและมีเลือดออก) นั้นมีความสำคัญแตกต่างกัน ถ้าทุกท่านได้อ่านถึงลักษณะอาการของเลือดระดูหรือประจำเดือนในตอนต้นเรื่อง ท่านก็ทราบได้ว่าอาการของมะเร็งเป็นอย่างไร การมีเลือดออกผิดไปจากระดูประจำเดือน แม้จะไม่ใช่มะเร็งมดลูกทุกรายไปเสียทีเดียว แต่ก็ต้องให้แพทย์ตรวจจริง ๆ ก่อนรับใบสั่งยาหรือก่อนการชำระล้างช่องคลอดให้สะอาด ซึ่งไม่ได้เป็นหนทางช่วยรักษาเหตุของการตกเลือดเลย

อาการเริ่มแรกอันเดียวของมะเร็งมดลูก คือ การมีเลือดออกทางช่องคลอดผิดไปกว่าระดู และเลือดในลักษณะเป็นอาการเริ่มแรกนี้ ไม่จำเป็นต้องเป็นเลือดสดอย่างระดู หรืออย่างเราท่านทุกคนเห็นออกจากแผลภายนอก เลือดในที่นี้อาจแปรสภาพเป็นเพียงน้ำใสสีเลือดจะจางเป็นสีชมพู หรืออย่างน้ำล้างเนื้อจาง ๆ แล้วก็ได้ ไม่

กระนั้นก็อาจเป็นเพียงเลือดที่ค้างเก่าจนแดงปนดำ หรือเก่ามาก จนเป็นสีน้ำตาล มีคนไข้เป็นมะเร็งมาก ๆ ที่บอกว่าไม่มีเลือดออก แต่ขณะที่นายแพทย์ตรวจนั้นพบว่ามีมูกปนสีชมพูออกอยู่มาก ๆ นั่นก็คือเลือด

เลือดอาจจะออกติดต่อท้ายระดู (คือเกิน ๗–๘ วันเสมอ) หรือไม่ก็ออกกะปริดกะปรอยในระหว่างระยะวันเว้นที่ยังไม่ถึงเวลาควรมีระดู และเลือดนี้อาจจะออกเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ แต้มผ้าเป็นจุด ๆ หรืออาจจะออกมาก ๆ จนโชกผ้านุ่ง อาจเป็นไปสลับกัน

ถ้าเป็นผู้ที่มีอายุมากหมดระดูไปแล้วยิ่งมีความสำคัญ แต่ก็ยิ่งเป็นอาการที่ง่ายต่อการสำเหนียกได้ชัดเจน เพราะในอายุท่านเหล่านี้อย่างไร ๆ ก็จะมีระดูอีกไม่ได้เลย เลือดหรือน้ำสีเลือดทุกครั้งที่ออกมาขอให้ถือว่าอาจจะเป็นอาการเริ่มต้นของมะเร็งได้ และจงเป็นห่วงกังวลเอาใจใส่ ไปจนกว่าแพทย์จะทำการตรวจตามแบบอันถูกต้องว่าไม่ใช่มะเร็งท่านจึงควรเบาใจ และเมื่อใดเกิดมีสิ่งเหล่านั้นออกอีก ก็ต้องปฏิบัติซ้ำอีก ทั้งนี้ก็เพราะว่ามะเร็งมดลูกชอบงอกขึ้น และมีอาการในวัยอายุมาก ๆ เช่นนี้ได้ตลอดเวลา

ในระยะอาการเริ่มแรก เลือดจะไม่ออกเองโดยอยู่เฉย ๆ แต่มักจะออกโดยการกระเทือนหรือเสียดสี โดยเฉพาะก็คือการร่วมประเวณี การเบ่งถ่ายอุจจาระ หรือการเบ่งถ่ายปัสสาวะ

อาการอื่นของมะเร็งมดลูกนอกไปจากนี้ ท่านก็คงพอเข้าใจได้

แล้วจากตอนบนของเรื่องธรรมชาติของมะเร็ง

อาการอันหนึ่งที่เป็นหลุมพรางให้ท่านหลงกลของมะเร็ง และหลงอุบายการค้าของพ่อค้าหมอเถื่อนก็คือมุตกิด คำว่ามุตกิดนี้เห็นจะทำให้เราเข้าใจได้ทั้งสิ่งที่เป็นปรกติ และผิดปรกติ ในอวัยวะสืบพันธุ์สตรีมีแหล่งที่ผลิตน้ำมูกอยู่หลายแห่ง ทั้งภายในและภายนอก และโดยธรรมชาติของร่างกาย การผลิตมูกขับออกจากช่องคลอดก็เป็นไปตามวาระของความต้องการของร่างกาย อย่างเดียวกับร่างกายเราขับมูกในน้ำลาย มูกในจมูกเป็นต้น แต่ถ้ามีพยาธิสภาพซึ่งผิดจากธรรมชาติปรกติมูกเหล่านี้ก็จะขับได้มาก ๆ อยู่ตลอดเวลา ในสภาพเช่นนี้มุตกิดนั้นก็เป็นมูกที่แสดงการเป็นโรค แต่จะเป็นโรคอะไรก็ได้ มันเป็นอาการของโรคได้นานาประการ ซึ่งต้องการการตรวจของแพทย์ มันเป็นอาการอย่างเดียวกับการปวดศีรษะ ในเมื่อท่านมีอาการอักเสบ หรือมีอะไรบั่นทอนสุขภาพของร่างกาย แต่ในบางรายมุตกิดหรือตกขาวนั้นไม่ใช่อื่นไกลเลย คือเป็นมูกปนเลือดปนหนองของมะเร็งคอมดลูกหรือตัวมดลูก ยารักษามุตกิดหรือผีมุตกิดที่ประกาศขายกัน จึงเป็นยาพิษที่ทำลายชีวิตของผู้ป่วยเป็นมะเร็งโดยแท้ ทั้งนี้เพราะหลงจนเวลาอันมีค่าในการรักษาให้ถูกวิธีต้องล่าช้าไป

ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า มะเร็งเริ่มต้นด้วยการไม่มีความเจ็บปวด ธรรมชาติอันร้ายแรงของมะเร็ง ก็คือการไม่ปวดเจ็บในระยะแรก มิฉะนั้นแล้วคนไข้มะเร็งก็คงจะรู้ตัว และพาตัวไปหาแพทย์เสียแต่เนิ่น

และพาให้ได้รับการรักษาหายได้เด็ดขาด

ท่านผู้อ่านหลายคนคงจะตั้งปัญหาถามว่า ตามที่กล่าวไว้ว่ามะเร็งงอกประเดิมเริ่มมีระยะที่ไร้อาการใด ๆ ต่อคนไข้ ดังนั้น จะมีทางทราบได้อย่างใด ? ทางที่จะทราบได้นั้นต้องอาศัยหลักการตรวจของแพทย์เท่านั้น และโดยอาศัยวิธีการตรวจพิเศษ ซึ่งได้มีวิวัฒนาการมาเป็นขั้น ๆ ไม่ใช่เป็นความแปลกประหลาดอย่างใด ในสมัยนี้ที่แพทย์สามารถตัดสินได้ว่าท่านเป็นมะเร็งมดลูก ทั้ง ๆ ที่ท่านมิได้มีอาการอย่างใดดังกล่าวมาแล้วแม้แต่น้อย ในปีหนึ่ง ๆ ในศิริราชพยาบาลมีคนไข้หลายรายที่มารักษาโรคอื่น แต่บังเอิญตรวจพบว่าเป็นมะเร็งมดลูกได้โดยไม่มีอาการทางนี้เลย ทั้งนี้ก็โดยอาศัยวิธีการตรวจ และเครื่องมือการตรวจอันละเอียดถี่ถ้วนและแม่นยำ การตรวจให้ทราบว่าเป็นมะเร็งที่กระทำได้โดยทั่วไปนั้น ก็กระทำได้ง่ายแม้เมื่อมะเร็งเริ่มต้นและเริ่มมีอาการแรก คือการมีโลหิตผิดปรกติ ขอแต่เพียงท่านและแพทย์ของท่านจงร่วมยินยอมกันทำการตรวจจริงจัง ซึ่งมีเครื่องมือธรรมดาสำหรับแพทย์ทั่วไป และจะไม่พลาดสายตาอันคุ้นเคยเลย ความผิดพลาดและความหมดหวังในการรักษา ไม่ใช่เพราะไม่ได้ตรวจเสียแต่แรกเริ่มเมื่อยังไม่มีอาการ แต่สำคัญก็คือ เพราะไม่ได้ตรวจเลยแม้แต่วิธีสามัญง่าย ๆ นั่นเองเมื่อมีอาการแล้ว

ถ้าเราแบ่งอายุวัยทุก ๆ สิบปี เป็นรอบทศวรรษ สตรีที่เป็นมะเร็งพบบ่อยมากก็จากรอบที่สี่ไปจนถึงรอบที่หกทศวรรษ ดังนั้นถ้าจะทราบ

ว่าเป็นมะเร็งเริ่มต้นก่อนมีอาการ ท่านสตรีที่พอเข้าวัยทศวรรษที่สี่ไป ก็ควรจะให้แพทย์ตรวจด้วยความถี่ถ้วนตามแบบปัจจุบันได้ ก็จะเป็นทางให้ท่านทราบตัวของท่านได้ตลอดเวลาทุก ๆ หกเดือนต่อครั้ง คือนับราวอายุ ๓๕ ปีไปแล้ว จริงอยู่มะเร็งมดลูกมีพบเป็นในอายุน้อยกว่านี้ แต่เป็นจำนวนน้อย นาน ๆ จะมีสักรายหนึ่ง

มะเร็งมดลูกกำเนิดเพราะเหตุใด ?

มูลเหตุที่ก่อให้เนื้อเยื่อบุมดลูกที่ในตัว และที่คอมดลูกงอกเป็นมะเร็งนั้น ยังไม่มีผู้ใดทราบโดยไม่มีข้อค้านเลย ยังเป็นทฤษฎีในความคิดหลายสถาน ถ้าหากว่าเราท่านทราบเหตุโดยตรงของมะเร็งไม่ว่าชนิดใดแล้ว เราก็จะช่วยชีวิตมนุษย์ได้อย่างมากหลาย อย่างน้อยปีหนึ่ง ๆ ทั่วโลกก็หลายแสนคนที่ตายด้วยมะเร็ง มากกว่าหรืออย่างน้อยก็เท่ากับจำนวนทหารที่ตายในสนามรบในเวลาสงครามแต่ละครั้ง การหลีกเลี่ยงจากเหตุของโรคก็คือการป้องกันมิให้เกิดโรค

มีสภาพประจำตัวบุคคลบางสภาพที่พบกับคนไข้มะเร็งมดลูกมากรายด้วยกันเช่น อายุ การมีบุตร เชื้อชาติ ศาสนา และการอนามัยของร่างกาย

ตามที่กล่าวมาแล้ว มะเร็งมดลูกเป็นกับคนมีอายุมากตั้งแต่ปูนสี่สิบไปถึงหกสิบปีเป็นระยะที่พบมากที่สุด ดังนั้น สตรีในวัยนี้จึงควรคอยสังเกตอาการ และคอยให้แพทย์ตรวจว่ายังไม่มีมะเร็งเกิดขึ้นเสมอ ถ้าได้ตรวจสักหกเดือนต่อครั้งก็จะดีมาก ยิ่งถ้าแพทย์เคยตรวจพบว่ามีการ

อักเสบ หรือมีแผลที่ปากมดลูกอยู่ ก็ควรตรวจซ้ำดังกล่าวนี้ให้เคร่งครัด

คนที่ไม่มีบุตรเป็นมะเร็งมดลูกน้อยกว่าคนที่มีบุตรมาก ยิ่งมีบุตรหลาย ๆ คนยิ่งอาจเป็นมะเร็งมากราย และคนที่แต่งงานแต่อายุน้อยหรือมีเพศสัมพันธ์แต่เยาว์วัย ปรากฏว่ามีส่วนการเป็นมะเร็งมดลูกบ่อยกว่าสตรีโสดหรือที่แต่งงานล่า ๆ ดังนั้นก็เป็นเครื่องเตือนให้สตรีเหล่านั้นได้คอยปรึกษาแพทย์ และได้ตรวจร่างกายให้ละเอียดเสมอ

คนไทยเราถ้าเทียบกับฝรั่งและแขกอินเดีย เป็นมะเร็งมดลูกมากเท่าเทียมกัน บางสถิติก็จะเป็นบ่อยมากว่าด้วยซ้ำ แขกอินเดียพวกที่ศาสนาไม่บังคับให้ผู้ชายเข้าสนับ เป็นมะเร็งมดลูกในผู้หญิงมากกว่าพวกที่ถือศาสนาอื่น เช่น คริสเตียนและมุสลิม และถ้าเทียบกับพวกยิวที่ถือลัทธิการเข้าสนับ หญิงแขกพวกฮินดูที่ชายไม่เข้าสนับ เป็นมะเร็งบ่อยมากกว่าพวกหญิงยิว พวกนางชีที่ไม่มีเพศสัมพันธ์เกือบไม่พบว่าเป็นมะเร็งเลย ดังนั้นจึงมีผู้ลงความเห็นว่าความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ของทั้งชายและหญิงมีส่วนในการป้องกันมะเร็งของมดลูกอยู่ไม่น้อย

ในอินเดียพบว่ามะเร็งมดลูกเกิดแก่บุคคลชั้นกรรมกรที่ทำงานไม่ใช้ฝีมือมากกว่าพวกที่ทำงานด้วยฝีมือ ทั้งนี้คงจะมีความสัมพันธ์ระหว่างการกินอยู่ที่บกพร่อง กับการกำเนิดของมะเร็งในกรรมกรพวกแรกก็เป็นได้

สภาพต่าง ๆ เหล่านี้แม้จะยังไม่ทราบว่ามีความจริง และเกี่ยว

โยงกับมะเร็งมดลูกโดยตรงอย่างใด แต่ก็พอเป็นข้อเตือนใจให้ท่านใช้ความพินิจพิเคราะห์ไม่ให้เพลี่ยงพล้ำต่อมะเร็งได้

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่ามะเร็งมดลูกยังไม่ทราบสาเหตุโดยตรง การป้องกันไม่ให้เกิดมะเร็ง ก็โดยการคอยสังเกตอาการแต่เริ่มแรก โดยให้แพทย์ตรวจตัวท่านอยู่เสมอ ยิ่งมีความจำเป็นมากหากท่านอยู่ในข่ายของสภาพต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้

ถ้าท่านเป็นมะเร็งมดลูกท่านควรหาวิธีรักษาอย่างใด ?

ก่อนที่จะทราบเรื่องการรักษามะเร็งในทุกแง่ทุกมุม ท่านควรทราบไว้ว่า มะเร็งเป็นโรคที่รักษาหายได้ แต่ต้องได้รับการรักษาที่ถูกวิธีตั้งแต่ระยะต้น

แต่สำหรับคนไข้มะเร็งมดลูกของเราที่ไปรักษาตัวที่ศิริราช พวกมะเร็งปากมดลูกที่ไปในระยะเริ่มแรกเพียงร้อยละ ๒๕ ของทั้งหมด อีก ๗๕ เปอร์เซ็นต์นั้นเป็นจนแพร่ลุกลามออกไปนอกเขตมดลูกแล้ว

การรักษามะเร็งให้ได้ผลดีนั้น ยังต้องอาศัยความรู้ความชำนาญและความเพรียบพร้อมของสถาบันการรักษา และของแพทย์ผู้ทำการรักษา

การรักษามะเร็งมีวิธีต่าง ๆ กันตามหลักความรู้ และผลดีผลเสียที่มีมาแต่อดีตต่าง ๆ กัน วิธีรักษาเป็นวิธีที่มีการกระทำใหญ่โตกว้างขวาง กระทำจริงจัง เมื่อเราตัดสินจะรักษามะเร็งแล้ว เป็นเรื่องที่คนไข้ต้องเสี่ยงภัยไม่มากก็น้อย แต่โดยมากเป็นภัยที่ไม่ร้ายถึงทำลาย

ชีวิต

หลักในการรักษามะเร็งขึ้นอยู่ที่การทำลายเนื้อมะเร็งทุก ๆ ปรมาณูให้สิ้นซากไปจากร่างกายคนไข้ และขณะเดียวกัน วิธีรักษานั้นก็จะต้องไม่ทำให้เนื้อดีที่เป็นปรกติของร่างกายถูกกระทบกระเทือน จนเป็นอันตรายต่อชีวิต สถานการรักษามะเร็งจึงต้องเป็นโรงพยาบาลที่มีทั้งเครื่องมือในการตรวจ การทดสอบและการรักษา พร้อมทั้งมีแพทย์ซึ่งชำนาญพร้อมมูล การรักษามะเร็งที่ไม่สมบูรณ์ถึงขนาด นอกจากจะไม่ได้ผลหรือเป็นอันตรายแล้ว อาจกลับกระตุ้นก่อให้มะเร็งงอกกระจายไปใหญ่อีกด้วย

มีโอสถสารใดหรือไม่ในปัจจุบันที่รักษามะเร็งได้ผลดีเด็ดขาด

ตอบได้ว่ายังไม่มี แต่วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ และในอนาคตคงจะบรรลุผลสักวันหนึ่ง ที่พบตัวยาที่ใช้ทำลายมะเร็งได้โดยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายผู้ป่วย เราพยายามค้นคว้าเรื่องยารักษามะเร็งให้ได้ดีก็เพื่อหลีกเลี่ยงการเสี่ยงภัยในการใช้การผ่าตัด และการใช้กัมมันตภาพรังสีรักษา ซึ่งแต่ละวิธีในปัจจุบันก็มีผลดีเป็นส่วนมาก แต่ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ ที่แพทย์จะต้องสอบสวนเพื่อความปลอดภัย ในการรักษาแต่ละวิธี

การผ่าตัดนั้นท่านทั้งหลายทราบดีแล้วว่า ย่อมจะเกิดไม่ปลอดภัยขึ้นบางครั้งบางคราวอันเป็นเหตุสุดวิสัย แต่ก็น่ายินดีที่ในปัจจุบันแพทย์ผ่าตัดได้ปรับปรุงวิธีผ่าตัดแยบคายขึ้น จนการผ่าตัดมะเร็งมดลูก

มีอันตรายน้อยลงอย่างน่าวางใจ มิหนำซ้ำยังมียาแก้การอับเสบ การติดเชื้อ และมียาสลบที่ปลอดภัย การผ่าตัดแทนที่จะมีอัตราตายแท้ตั้ง ๑๐ กว่าเปอร์เซ็นต์ บัดนี้ลดไปจนในมือของแพทย์ที่ชำนาญบางคนเกือบไม่ตายเลย

ส่วนการรักษาด้วยเรเดียม ด้วยรังสีเรินตเกน หรือด้วยโคบอลต์ก็ได้ผลเป็นที่น่ายินดีอย่างมาก และการรักษาแบบนี้ทำท่าที่จะมีวิวัฒนาการดีขึ้นอีกในอนาคต อัตราตายก็ลดลงทำนองเดียวกับการผ่าตัด

การรักษามะเร็งมดลูกนั้นมีเคล็ด และมีความสับสนในการเลือกวิธี ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขในความสมบูรณ์ของระบบต่าง ๆ ของร่างกายคนไข้ และขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงในเนื้องอกเฉพาะที่มดลูกและที่กระจายไปมากน้อยเพียงใด การรักษามะเร็งของมดลูกเป็นศิลปที่แพทย์ผู้รักษา ต้องดัดแปลงให้เหมาะสมเป็นราย ๆ ไป ไม่มีบรรทัด-ฐานตายตัว ทั้งนี้ สุดแต่ความรู้ความชำนาญ ท่านสตรีผู้ป่วยเป็นมะเร็งจงอย่าผึ่งใจ และตัดสินมุ่งเชื่อไปในเรื่องอิทธิฤทธิ์ของวิธีรักษาอย่างใดอย่างหนึ่ง จนกว่าตัวท่านจะได้ถูกตรวจอย่างละเอียดถี่ถ้วนเพื่อหาข้อมูลอันจะทำการรักษา เสียงเล่าลือและเสียงวิพากษ์วิจารณ์วิธีการรักษาโดยไม่ทราบข้อมูลอันแท้จริงในเนื้อหนัง และสรรพางค์กายของท่านนั้นเป็นการทำลายขวัญและมงคลอันดี เราจะตัดสินใช้วิธีผ่าตัดวิธีใช้รังสีหรือจะใช้วิธีทั้งสองร่วมกัน สุดแต่ความชำนิชำนาญของแพทย์รักษาเฉพาะโรค จะเห็นได้ง่าย ๆ ว่าคนไข้มะเร็งที่ไปยังแผนกสูติศาสตร์

นรีเวชวิทยาของศิริราชพยาบาลนั้น เมื่อตรวจตัดสินกันอย่างเคร่งครัดแล้ว ก็จะมีจำนวนที่ผ่าตัดได้เพียงเกือบร้อยละ ๑๐ เท่านั้น อีกร้อยละ ๖๐ รักษามีหวังหายได้ด้วยรังสี นอกนั้นเป็นจำนวนรายที่รักษาเพียงให้บรรเทาอาการไปชั่วคราวเท่านั้น มีส่วนหนึ่งที่รักษาไม่ไหวเพราะรักษาไปก็ยิ่งเกิดผลร้ายต่อชีวิตของคนไข้นั้นรวดเร็วขึ้น

การเลือกใช้วิธีรักษาจึงเป็นหน้าที่เฉพาะของแพทย์ ผู้ตรวจคนไข้มะเร็ง ส่วนผู้ที่เพียงอยู่นอกวงการตรวจอันถี่ถ้วนไม่สามารถจะวาดภาพการรักษาได้ในใจโดยไม่ทราบข้อมูลต่าง ๆ และเราต้องไม่ลืมว่าวิธีรักษาต่างมีผลดี และผลเสียต่างกัน ซึ่งต้องเอามาชั่งน้ำหนักพินิจพิเคราะห์ดูกับคนไข้แต่ละราย ๆ ไป

ผลดีในการรักษามะเร็ง ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งของมดลูกหรือของอวัยวะอื่นนั้น ต้องอาศัยการติดตามตรวจสอบคนไข้ไปทุกสามเดือนในปีแรกและต่อ ๆ ไปทุก ๆ หกเดือน อย่างน้อยเป็นเวลาห้าปี จึงจะตัดสินได้ว่าคนไข้หายขาด แต่ก็เป็นประโยชน์มากในการติดตามนี้ คือถ้าหากพบว่ามีมะเร็งงอกซ้ำในตำแหน่งเดิม หรือไปงอกที่ส่วนอื่นของร่างกาย เราก็จะได้รักษากันใหม่ ซึ่งจะได้ตรวจพบเสียเมื่อเริ่มต้นงอกอีก แต่โดยมากสำหรับมะเร็งมดลูก ถ้าไม่งอกซ้ำอีกภายหลังปีครึ่ง จากการรักษาครั้งแรกแล้ว ก็มักจะหายขาด ดังนั้น ผู้ที่ป่วยเป็นมะเร็งขอได้โปรดกลับไปให้แพทย์ผู้ที่รักษาเดิมได้สอบสวนตรวจเป็นระยะ ดังกล่าวแล้วจะได้ประโยชน์โดยแท้

มะเร็งของรังไข่

รังไข่เป็นอวัยวะสืบพันธุ์ที่ผลิตไข่เพื่อการตั้งครรภ์ และเป็นอวัยวะที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมการเจริญเติบโต และการจัดเตรียมการตั้งครรภ์ ทั้งยังเป็นฮอร์โมนที่บำรุงการมีครรภ์ให้ดำเนินไป จนถึงการคลอด รังไข่มีซ้ายหนึ่งและขวาหนึ่ง ขนาดธรรมดาก็เป็นก้อนไม่เกินปลายนิ้วแม่มือ และติดกับปลายหลอดมดลูก จนขณะที่ตรวจจากภายนอกช่องท้อง และในช่องคลอดคลำรวมกันไป บางครั้งก็แยกได้ บางครั้งก็แยกจากกันไม่ได้ เลยเรียกกันว่าเป็นปีกมดลูก

เนื้องอกของรังไข่มีพบได้บ่อย และมีหลายชนิด ที่เป็นเนื้องอกแท้ก็มี ที่เป็นเพียงก้อนของเนื้อรังไข่ปรกติที่เติบโตเกินปรกติ และไม่ใช่เนื้องอกแท้ก็มี เป็นเพียงก้อนทูม ในกระบวนเนื้องอกแท้พูดได้ง่าย ๆ ว่า ๑ ใน ๓ หรือ ๑ ใน ๔ ราย เป็นเนื้องอกร้ายหรือมะเร็ง

มะเร็งของรังไข่พบได้เป็นร้อยละสิบของมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์สตรีทั้งหมด เป็นกับบุคคลตั้งแต่วัยเด็กวัยสาวจนกระทั่งคนชรา ซึ่งถ้ากล่าวโดยทั่วไปก็เหมือนกับมะเร็งชนิดอื่น ๆ คือยิ่งอายุมาก ๆ เข้า การเป็นมะเร็งก็มีโอกาสมากขึ้นและพบบ่อยเข้า

โดยที่รังไข่อยู่ลึกเข้าไปในเชิงกราน เมื่อเป็นเนื้องอกในขั้นต้น ๆ ก็ย่อมพบได้ยาก คือแม้แต่ขนาดโตจากปลายนิ้วแม่มือกลายเป็นขนาดไข่ไก่ ไข่เป็ด ไข่ห่าน โดยมากก็ยังไม่ลอยเขยิบสูงพ้นกระดูกหัวหน่าว

จนทำให้เจ้าตัวคนไข้คลำพบ จะพบได้ก็ต่อเมื่อบังเอิญไปหาแพทย์เพื่อตรวจภายในด้วยอาการใดอาการหนึ่ง จึงตรวจพบว่ารังไข่โตกว่าปกติข้างเดียว หรือนาน ๆ มีงอกพร้อมกันทั้งสองข้าง จนเมื่อใดโตสูงกว่านั้นเจ้าของจึงคลำพบ ในเวลาอาบน้ำขัดสีร่างกายบริเวณท้องน้อย แต่เจ้าตัวคนไข้บางคนก็มีการละเลยหรือไม่กล้าจะไปหาแพทย์ หรือไม่ยอมให้แพทย์รักษา ปล่อยให้ก้อนเนื้องอกนี้โตวันโตคืนจนบรรจุเต็มช่องท้องและล้นหลามเกินขนาด ท้องห้อยโย้ออกมา

อาการของมะเร็งรังไข่ก็เช่นเดียวกับมะเร็งของอวัยวะอื่น ๆ ที่อยู่ลึกในร่างกาย อาการเริ่มแรกจึงไม่ประจักษ์ชัด ทางที่ดีสำหรับสตรีที่วัยผ่าน ๓๕ ปีแล้วจึงสมควรปรึกษาแพทย์ และให้แพทย์ตรวจภายในเพื่อคลำดูว่ามีก้อนที่บริเวณรังไข่หรือไม่ อาการต่อไปจะมีเกิดขึ้นเมื่อก้อนมะเร็งรบกวนอวัยวะรอบ ๆ โดยงอกลงรากทะลุก้อนเดิมต่อไปงอกบังอวัยวะรอบ ๆ อาจจะมีอาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย เบื่ออาหาร ปวดเจ็บบริเวณที่เนื้องอกทะลุไปยังลำไส้ หรือถ้างอกฝั่งติดกับผนังช่องท้องก็จะมีอาการปวดเจ็บในตำแหน่งนั้น ๆ ด้วย บางรายแม้แต่ยังเริ่ม ๆ อยู่มีอาการท้องมานหรือซ้ำร้ายมีเลือดออกภายในช่องท้อง ทำให้โลหิตต้องเสียไป กลายเป็นโลหิตจาง เมื่อก้อนโตมหึมาอาการยิ่งร้ายขึ้นเพราะก้อนมะเร็งที่ใหญ่ ๆ อย่างนั้นต้องไปกดดันอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะปอดและหัวใจจึงทำให้การหายใจ และการหมุนเวียนของเลือดผิดปกติ มิหนำซ้ำถ้ามะเร็งกระจายไปงอกในส่วนอื่นของร่างกาย ความ

ทรมานก็ยิ่งจะมากขึ้นจนกระทั่งถึงแก่ชีวิต

เมื่อท่านอ่านมาเพียงเท่านี้ก็คงทราบแล้วว่า การที่แพทย์หรือผู้ที่ไม่ใช่แพทย์จะบอกได้ว่า ใครเป็นมะเร็งของรังไข่ในขั้นมาก ๆ อย่างนี้ก็คงไม่ยากนัก แต่น่าเสียใจที่มะเร็งรังไข่ก็บำเพ็ญตนในการทำลายชีวิตเช่นมะเร็งอวัยวะอื่น ๆ คือเมื่อเป็นมาก ๆ เข้าก็ต้องสิ้นชีวิต

การรักษามะเร็งชนิดนี้ ก็กระทำทำนองเดียวกับมะเร็งทั้งหลายดังได้เขียนมาข้างต้น

มะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

ที่ตำแหน่งนี้มะเร็งงอกได้ไม่น้อย และดังได้กล่าวมาแต่ข้างต้นมะเร็งที่งอกแต่เริ่มต้นมักจะถูกละเลย ทั้ง ๆ ที่เป็นตำแหน่งภายนอกร่างกายซึ่งเจ้าตัวคนไข้ควรจะคลำพบหรือมองเห็น

มะเร็งชนิดนี้อาจจะงอกนูนเป็นเนื้อตุ่มอย่างเม็ดสิว หรืออาจจะเป็นเพียงผื่นหนังหนา ๆ ไม่ถึงกับนูน และมักมีหนังที่ผิวสีขาวด้านเป็นฝ้า ไม่กระนั้นมะเร็งชนิดนี้อาจจะเป็นแผลเนื้อแหว่งหรือเป็นแผลเรื้อรังรักษาด้วยยาล้างยาชายาปิดแผลเท่าใดก็ไม่หาย หนักเข้าแผลก็มากขึ้นแม้ก้อนที่นูนก็อาจแตกเป็นแผล แผลเหล่านี้จะมีเลือดออกง่ายและหากสกปรกก็จะอักเสบมีหนอง

เมื่อมะเร็งขยายขอบของเขตมากเข้า มีการกระจายแผ่ไปได้ไกลโดยเฉพาะก็แพร่ไปงอกในต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ เป็นลักษณะอย่างที่

บางคนเรียกว่าไข่ดันบวม เนื้อรอบ ๆ อวัยวะสืบพันธุ์และรอบ ๆ ต่อมจะบวม อาจจะแดงมากเพราะอักเสบควบไปด้วย

พูดกันตามจริง มะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกนั้นวินิจฉัยไม่ยาก แต่ก็ต้องวินิจฉัยได้เร็ว ผลของการรักษาจึงขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยแต่เริ่มต้น ท่านสุภาพสตรีที่วัยอายุสูง ๆ หากสังเกตว่ามีสิ่งผิดปกติดังกล่าวมาข้างบนนี้ ควรรีบให้แพทย์ตรวจ และการตรวจก็ต้องอาศัยการตัดเนื้อเพียงน้อย ๆ ไปตรวจ ไม่ใช่การผ่าตัดที่ใหญ่โตหรือเจ็บปวดทรมานเลย เนื้อนี้ถ้าถูกส่งตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์ก็จะทำให้ทราบแน่

การรักษามะเร็งชนิดนี้ก็สุดแต่ระยะ และสุดแต่ความสามารถของสถาบันการรักษาที่มีเครื่องมือต่าง ๆ นานา.

มะเร็งของผิวหนัง

นายแพทย์ทองน่าน วิภาตะวนิช

ผิวหนังเป็นอวัยวะนอกสุดของร่างกาย ซึ่งเรามองเห็นได้โดยไม่ต้องอาศัยวิธีการพิเศษใด ๆ การที่ผู้ป่วยจะรู้ตัวว่าเป็นมะเร็ง และการที่แพทย์จะทำการวินิจฉัยได้ย่อมกระทำได้แต่ต้นมือ ดังนั้นการปล่อยปละละเลยจนเกิดความพิการของส่วนอวัยวะ หรืออันตรายถึงแก่ชีวิตจากมะเร็งของผิวหนัง จึงเป็นสิ่งที่ไม่น่าบังเกิดขึ้น

ผิวหนังเป็นอวัยวะที่ต้องตรำงานหนักอวัยวะหนึ่ง งานสำคัญ ๆ ซึ่งจัดเป็นกุญแจตัวใหญ่ตัวหนึ่ง ในการบริหารสุขภาพของร่างกายที่เห็นได้ชัดโดยไม่ต้องอธิบาย คือ ป้องกันและปกคลุมอวัยวะทั้งหมดของร่างกายไว้ภายใน ในหน้าที่นี้แน่นอนผิวหนังต้องผจญกับอิทธิพลนานาประการของสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย จึงไม่มีปัญหาอะไรที่จะมีโรคเกิดกับผิวหนังได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้องอกของผิวหนัง

เนื้องอกของผิวหนังมีมากมายหลายชนิด มากกว่าเนื้องอกที่จะพึงเกิดต่ออวัยวะใด ๆ มีทั้งเนื้องอกประเภทอ่อน และประเภทร้ายแรงหรือมะเร็งได้ทั้งสองประเภท เคราะห์ดีเหลือเกินที่เนื้องอกของผิวหนังเป็นประเภทแรกเสียส่วนใหญ่ อัตราตายอันจะพึงเกิดจากมะเร็งของผิวหนังจึงมีน้อยมาก

เนื้องอกประเภทอ่อนของผิวหนัง อาจปรากฏมาตั้งแต่เกิดหรือภายหลัง ตัวอย่างของเนื้องอกประเภทนี้ได้แก่ หูด หูดคนชรา ที่มีลักษณะเป็นจุด เป็นดวงหรือเป็นเม็ดสีดำ ผิวบนขรุขระ ชอบเกิดบนหน้า แขน และลำตัว ปานแดงและไฝดำเป็นต้น อันตรายจากเนื้องอกประเภทนี้โดยทั่วไปไม่มีการรักษา กระทำได้โดยง่ายขูดหรือตัดทิ้งเสียก็หาย หรือบางทีอาจจะไม่จำเป็นต้องให้การรักษาเลยก็ได้ เช่น ปานแดง ซึ่งเราเชื่อว่าเมื่อเจริญวัยขึ้นแล้วอาจจะจางหายไปเองได้ การพยายามรักษาโดยวิธีรุนแรงต่าง ๆ มิใช่แต่จะไม่บังเกิดผลเท่านั้น ยังอาจทำให้มีแผลหรือแผลเป็นกว้าง ยิ่งดูน่าเกลียดขึ้นไปอีก ที่มีความสำคัญมากคือไฝดำ ซึ่งโดยธรรมชาติเป็นเนื้องอกชนิดอ่อน โดยการรบกวนอยู่เสมอ ๆ หรือโดยเหตุบางประการ ไฝดำอาจจะกลายเป็นเนื้อร้ายที่มีความรุนแรงสาหัสได้ในวันหน้า โดยเฉพาะไฝดำซึ่งมีลักษณะเป็นเม็ดแบน ๆ ฐานแผ่ไม่เรียบและชัดเจน ส่วนชนิดที่เป็นเม็ดกลมธรรมดามักไม่มีความร้ายแรง โดยปกติเราไม่รบกวนมัน หรือถ้าจะทำอะไรลงไปในบางกรณีที่มีความจำเป็น ก็ต้องทำไปได้โดยเด็ดขาด ท่านผู้ฟังมีความสงสัยประการใดควรให้แพทย์ที่มีความชำนาญพิจารณาดู

เนื้องอกประเภทร้ายหรือมะเร็งของผิวหนัง อาจจัดได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

- ชนิดกินลึกทางเดียว
- ชนิดกินไกล

ชนิดแรก พบมากกว่าชนิดหลัง ตัวอย่างคือมะเร็งของริมฝีปาก และที่หน้ามีลักษณะเป็นก้อนหรือตุ่มเล็ก ๆ ขึ้นมาก่อนค่อยโตและกว้างออกช้า ๆ ต่อไปตรงกลางจะบุ๋มและแตกเป็นแผล ส่วนขอบยังคงปรากฏนูนเป็นสันเห็นชัดเจนอยู่ อาจมีสีดำเป็นหย่อม ๆ กระจายบริเวณที่ขอบ มะเร็งชนิดนี้มักไม่มีผื่นผิวหนังนำมาก่อน การดำเนินโรคก็ช้ามาก ค่อย ๆ โต ค่อย ๆ กลาย และค่อย ๆ กินลึกลงไปทำลายส่วนอวัยวะที่อยู่ภายใต้ทีละน้อย ไม่กระจายไปยังต่อมน้ำเหลืองและอวัยวะอื่น ๆ เป็นมะเร็งจำพวกที่รักษาให้หายขาดได้เกือบ ๑๐๐% ถ้ารู้และรีบรักษาเสียตั้งแต่ตอนเริ่มเป็น

ส่วนมะเร็งชนิดกินไกลนั้นเป็นชนิดร้ายแรงกว่าโดยในระยะหลัง ๆ อาจแพร่กระจายไปสู่ต่อมน้ำเหลือง และสู่อวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย มะเร็งชนิดนี้อาจเริ่มต้นด้วยผื่นผิวหนังหลายชนิดดังจะกล่าวต่อไป หรืออาจจะเริ่มโดยไม่มีผื่นอะไรก่อนก็ได้ ในระยะต้น ๆ ของมะเร็ง การดำเนินโรคเป็นไปอย่างช้า ๆ ถ้าเรารู้และรีบรักษาเสียทันท่วงทีก็อาจจะหายได้โดยเด็ดขาด ผื่นผิวหนังที่เป็นจุดเริ่มของมะเร็งมีความสำคัญที่ทั้งป่วยและแพทย์จะต้องให้ความสนใจและเข้าใจตามสมควร

ตัวอย่างผื่นผิวหนังที่เป็นจุดเริ่มมะเร็งที่พบเสมอคือ ผิวหนังที่เป็นจุดแข็งหนาที่ขึ้นบริเวณมือ แขน และตามลำตัวในคนชรา หรือที่เนื่องจากรับประทานยาเข้าสารหนูอยู่นานวัน ผื่นฝ้าขาวหนาที่ริมฝีปาก ในปาก ลิ้น และอวัยวะเพศของสตรี ผื่นผิวหนังอักเสบเรื้อรัง

มีสะเก็ดหรืออาจมีแผลตื้น ๆ บนบริเวณลำตัว หรือที่เต้านม ผื่นผิวหนังเหล่านี้มักจะเป็นเรื้อรังอยู่นานก่อนที่จะกลายเป็นมะเร็ง เมื่อกลายเป็นมะเร็งผื่นจะโตหรือเป็นก้อนขึ้น มีฐานกว้างและหยั่งลึก ต่อไปผิวบนจะแตกเป็นแผลตื้น ๆ และมีสะเก็ดกรังคลุมอยู่

มะเร็งชนิดที่จัดว่าร้ายแรงที่สุด คือมะเร็งที่มีกำเนิดจากไฝดำที่กลายตัวโดยการรบกวนเรื้อรัง มะเร็งชนิดนี้กระจายตัวรวดเร็วสู่ต่อมน้ำเหลืองและอวัยวะอื่น ๆ เมื่อพบว่ามีการกลายเป็นมะเร็งแล้วมักจะไม่มีทางรักษาได้ เพราะเหตุผลดังกล่าวแล้วประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่งมะเร็งชนิดนี้ดื้อต่อแสงรังสีเอ็กซ์ ซึ่งใช้รักษามะเร็งประเภทร้ายชนิดอื่น ๆ ได้ผลดี

อะไรเป็นสาเหตุของมะเร็งยังไม่ทราบแน่ชัด ผู้รู้โดยทั่วไปยอมรับในข้อหนึ่ง คือการรบกวนจากภายนอกและภายในร่างกายว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง การรบกวนจากภายนอกได้แก่การถูไถเสียดสีหรือทำให้เป็นบาดแผล จะเป็นโดยยา แสงแดดกล้า หรืออะไรก็ตาม การรบกวนจากภายในได้แก่การอักเสบหรือการเสื่อมตัวของเซลล์ ทั้งสองประการควรจะมีบทบาทร่วมกัน ไม่ใช่แต่เพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง การศึกษาค้นคว้าเพื่อหาสาเหตุที่แน่นอน ซึ่งยังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเซลล์ของมะเร็งจึงมีความสำคัญอย่างมาก ตราบใดที่เรายังไม่ทราบ ตราบนั้นเราก็ยังอยู่ไกลต่อการพิชิตมะเร็งให้ศูนย์สิ้นไป

ทางที่ดีที่สุดสำหรับการป้องกันไม่ให้เกิดมะเร็งคือให้พยายามขจัด

สิ่งต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดการรบกวนและการอักเสบเรื้อรังของผิวหนังให้มากที่สุด เมื่อมีแผลเรื้อรังหรือผื่นผิวหนังที่มีลักษณะคล้ายผื่นเริ่มมะเร็ง ควรรีบปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะเป็นการช้าเกินควรไป สำหรับการรักษาให้หายได้โดยเด็ดขาด

ท่านคิดหรือเปล่าว่าท่านอาจจะต้องใช้สถาบันมะเร็งคณะแพทย-ศาสตร์และศิริราชพยาบาลให้เป็นประโยชน์ต่อตัวท่าน และสมาชิกในครอบครัวของท่านสักวันหนึ่งข้างหน้า และเป็นการสมควรด้วยเหตุผลที่ท่านควรสนับสนุน และ ส่งเสริมกิจการของสถาบันมะเร็งคณะแพทย-ศาสตร์และศิริราชพยาบาล ให้เป็นปึกแผ่นเสียแต่วันนี้หรือยัง.

มะเร็งกับนัยน์ตา

นายแพทย์เอนก เพชรวานิช

อันตรายของมะเร็งที่เกิดขึ้นกับนัยน์ตา ก็เหมือนกับมะเร็งของอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย แต่อันตรายเหล่านี้เราสามารถจะป้องกันได้ หากเมื่อท่านได้รู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้อง เพราะการแพทย์ในปัจจุบันนี้เจริญแล้ว ท่านควรจะรับรู้ไว้เสียด้วยว่ามะเร็งนั้นก็เป็นโรคหนึ่งที่พอจะรักษาให้หายได้ ถ้าหากท่านรีบมาขอรับการตรวจรักษาเสียแต่ในระยะแรก ๆ มะเร็งที่เกิดกับนัยน์ตามีอาการย่อ ๆ ดังนี้

ก. มะเร็งที่พบในวัยเด็ก พวกแรกเป็นมะเร็งหลังลูกตา จะพบได้ในทารกเล็ก ๆ อายุส่วนมากมักไม่เกิน ๑ ขวบ เด็กจะมีอาการตาโปนออกมามากผิดปกติทั้ง ๒ ข้าง โดยไม่มีอาการอื่น ๆ แต่อย่างใด ในบางครั้งอาจจะคลำก้อนมะเร็งที่กระบอกตาได้

พวกที่สอง เป็นมะเร็งของชั้นในลูกตา พบได้ในเด็กวัยเข้าเรียนอนุบาล อายุเฉลี่ยประมาณ ๒–๒ ๑/๒ ขวบ อาการที่พบสุดแล้วแต่ระยะเจริญเติบโตของมัน ในระยะแรก ๆ ตาเด็กข้างนั้นเวลาถูกแสงไฟจะเห็นเป็นสีขาววาว ๆ ภายในลูกตาเหมือนตาแมว ตาเหล่ ในระยะแรกของโรคไม่มีอาการอื่น ๆ ผิดปกติแต่อย่างใด เมื่อมะเร็งโตมากขึ้น ตาข้างนั้นก็จะโตและโปนออกมาผิดปกติ หรืออาจจะพบก้อนมะเร็งแตกทะลุ

ลูกตาออกมาด้านนอก หรือในเมื่อมะเร็งกระจายไปยังกระดูกและสมองแล้ว เด็กนั้นก็จะเดินไม่ได้และซึม ในระยะหลัง ๆ นี้เด็กจะผอมลงซีดเบื่ออาหาร

ข. มะเร็งที่พบในวัยสูงอายุ มะเร็งนั้นอาจเป็นมะเร็งที่เกิดที่ตัวลูกตาเอง หรือกระจายมาจากมะเร็งของอวัยวะส่วนอื่นเช่น มะเร็งของเต้านม มะเร็งของปอด ฯลฯ อาการทั่ว ๆ ไปของมันก็เหมือนกับมะเร็งอื่น ๆ คือ เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง ส่วนอาการทางตานั้นสุดแล้วแต่ว่ามะเร็งนั้นจะเกิดที่ใด

๑. พวกที่เกิดที่บริเวณผิวหนัง รอบลูกตา และขอบตาจะพบว่ามีก้อนเกิดขึ้น และโตขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือเมื่อก้อนนั้นโตขึ้นก็แตกกลายเป็นแผลเรื้อรัง หรืออาจจะพบเป็นไฝหรือปานก่อนแล้วกลับโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ในระยะหลัง ๆ อาการเจ็บปวดจะไม่มี มีแต่ความรำคาญจากก้อนหรือแผลเรื้อรัง

๒. พวกที่เกิดภายในลูกตาส่วนหน้า จะพบก้อนมะเร็งเป็นตุ่มบริเวณตาขาวและโตขึ้นเรื่อย ๆ หรือเป็นตุ่มไฝที่ตาขาวตอนต่อกับตาดำและโตขึ้นหรือไม่แสดงอาการอื่น ส่วนที่บริเวณม่านตาก็พบเป็นตุ่มมะเร็งสีน้ำตาลปนดำ ร่วมกับอาการปวดตาจากม่านตาอักเสบ

๓. พวกที่เกิดภายในลูกตาส่วนหลัง ระยะเริ่มเป็นจะมองไม่เห็นตัวมะเร็ง แต่ผู้ป่วยจะสังเกตได้ว่าสายตาข้างนั้นเลวลงไปทีละน้อย หรืออาจจะเห็นภาพเพียงครึ่งเดียว เมื่อมะเร็งโตมากขึ้นจึงมีอาการปวดตา

เกิดขึ้น เนื่องจากม่านตาอักเสบหรือเกิดเป็นต้อหิน สุดท้ายเมื่อมันกินทะลุลูกตาออกมาข้างนอกก็สามารถมองเห็นมะเร็งได้ หรือกินทะลุเข้าไปข้างในก็ดันให้ลูกตาข้างนั้นโปนออกมามากผิดปกติ

๔. พวกสุดท้ายที่เกิดนอกลูกตา แต่อยู่หลังตาหรือภายในกระบอกตา พวกนี้อาจคลำพบว่ามีก้อนเกิดขึ้น ตาข้างนั้นจะโตมากผิดปกติ หรือโปนออกมาอย่างมาก ในระยะแรกผู้ป่วยอาจเห็นภาพเป็น ๒ ภาพ และสุดท้ายกลอกตาไปมาไม่ได้ หรือก้อนมะเร็งไปกดประสาทตา สายตาข้างนั้นก็เลวลงไปทีละน้อยจนมองไม่เห็นในระยะสุดท้าย

การรักษามะเร็งของลูกตานั้น ก็เหมือนกับมะเร็งของอวัยวะส่วนอื่น ๆ คือ

ก. ใช้การผ่าตัด ตัดเอาส่วนที่เป็นมะเร็งนั้นออกไปเสีย

ข. ใช้รังสีวิทยา เป็นต้นว่าใช้แสงจากเครื่องเอ็กซเรย์หรือใช้รังสีโคบอลต์รักษาตั้งแต่เริ่มรักษา หรืออาจจะรักษาหลังจากผ่าตัดเอามะเร็งออกไปแล้ว

ค. ใช้สารเคมีฉีดเข้าหลอดเลือดร่วมกับรังสีวิทยา ในกรณีที่มะเร็งนั้นถูกทำลายโดยสารเคมี

ท่านจะหายและปราศจากอันตรายจากโรคมะเร็งนี้ ต่อเมื่อท่านรีบมารับการรักษาเสียในระยะแรก และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อาทิเช่น ยอมรับการผ่าตัดเอาตาข้างนั้นออก หรือมารับการฉายแสง

ขนเครบตามแพทย์กำหนดไว้เป็นเกิน ดังนั้นเมื่อท่านมีอาการเกี่ยวกับนัยน์ตา ดังต่อไปนี้:-

๑. ผู้ที่สูงอายุแล้วเกิดมีตุ่มแข็ง ๆ บริเวณขอบตา และโตขึ้นเรื่อย ๆ หรือแตกเป็นแผลเรื้อรังในบริเวณหนังตา หรือขอบตา

๒. เป็นไฝ หรือ ปาน ในบริเวณขอบตา หรือภายในตาขาวต่อกับตาดำ

๓. มีตุ่มเนื้อบริเวณม่านตา

๔. บุตร หลานของท่านที่มีอายุต่ำกว่า ๑๐ ขวบ มีตาวาว ๆ สีขาว ๆ ข้างในลูกตา เมื่อกระทบกับแสงสว่างแล้วคล้ายกับตาแมว หรือตานั้นโปนโตมากผิดปกติ

๕. สายตาข้างหนึ่งข้างใดเลวลงเรื่อย ๆ หรือมองเห็นภาพเพียงครึ่งเดียว

๖. สำหรับผู้ใหญ่มีตาโปนข้างหนึ่งข้างใดผิดปกติ หรือในทารกเล็ก ๆ มีตาโปนทั้ง ๒ ข้าง

ท่านควรปรึกษาแพทย์ เพื่อขอรับการตรวจเสียโดยเร็ว แล้วท่านจะปราศจากอันตรายจากมะเร็งของนัยน์ตา.

มะเร็งของปาก

นายแพทย์พิสิฏฐ์ วิเศษกุล

มะเร็งของปากส่วนใหญ่นั้นเกิดจากการรักษาความสะอาดของปากไม่ดี ทุก ๆ คนก็ทราบดีแล้วว่า ปากสกปรกได้ง่ายจากการติดค้างของเศษอาหารที่รับประทานเข้าไปมื้อหนึ่ง ๆ ซึ่งหมักหมมขึ้น ก็เกิดเป็นอาหาร ของแบคทีเรีย หลายชนิด พอที่จะเจริญเติบโต ความเป็นกรดและด่างไม่สมดุลย์ระหว่างอาหารและน้ำลาย ก็ทำให้เกิดมีการสึกหรอของฟัน การพอกพูนของหินปูนน้ำลายทำให้เกิดความคมเสียดสีลิ้น ฟันโยกคลอนที่มีหินปูนน้ำลาย ก็เกิดการเสียดสีระคายเหงือกและเกิดหนองที่รากฟันนานเดือน สุดท้ายสิ่งที่เพิ่มความสกปรกของปากก็คือหมาก บางคนเคี้ยวแล้วคาย บางคนก็ชอบอมค้างวันค้างคืน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งของปากได้ทั้งสิ้น

ปกติแผลในปากมักหายเร็ว พึงสังเกตจากบาดแผลที่เกิดจากการเคี้ยวอาหาร แผลอาจจะเกิดจากฟัน หรืออาจจะเกิดจากก้าง-กระดูกทิ่มแทง แผลนั้นจะหายไปได้เองเพียง ๔-๑๐ วันเท่านั้น แต่แผลที่หายช้า เกิดขึ้นเองโดยนึกไม่ได้ว่ามีสาเหตุอื่น ๆ หรือเปล่า ส่วนมากมักเป็นที่ขอบลิ้น เหงือกตรงฟันโยก กระพุ้งแก้มตรงรอยฟันบนและล่างขบกัน ให้พึงระลึกถึงเสมอว่า แผลต่าง ๆ เหล่านี้ คือ แผลของมะเร็งทั้งสิ้น

กรุณาให้ความช่วยเหลือแพทย์ทั้งในด้านจิตใจและความเจริญของสาขา โปรดคอยหมั่นระวังตนเอง และรีบพาตัวมาหาแพทย์เสียแต่แรกเริ่มของการผิดปกติ

มะเร็งมีระยะของการเจริญเติบโต มะเร็งไม่เป็นแล้วหายได้เอง ในระยะหนึ่งแพทย์ช่วยให้หายขาดได้ แต่ในด้านตรงข้าม ถ้ามาหาในระยะหลังแพทย์ก็ช่วยอะไรไม่ได้ และเลิกคิดเสียที่ว่า โรงพยาบาลเป็นสุสานของผู้ป่วย และเลิกคิดเสียที่ว่า โรคทุก ๆ ชนิดเหมือนกัน หมอรักษาอย่างเดียวกัน กินยาหาย ฉีดยาหาย ฉายไฟหาย ฉะนั้น เมื่อผู้ป่วยเป็นโรคใด ๆ ก็ตาม จะมาหาแพทย์เมื่อไรก็ได้ตามใจสะดวก.

ควรรู้จักวิธีตรวจนมของตนด้วยตนเอง

มะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่ร้ายแรงชนิดหนึ่งของผู้หญิง เกิดได้ทุก ๆ ระยะของอายุ แต่ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง ๔๐ ปีขึ้นไป และเป็นมากในหมู่หญิงแต่งงานที่ไม่มีบุตร หรือเคยได้รับการผ่าตัดอวัยวะเพศมาแล้ว การตรวจนมของตนเองเป็นของควรกระทำซึ่งง่ายมาก และเมื่อมีก้อนหรือสิ่งผิดปกติแล้ว ก็ควรปรึกษาแพทย์ทันที

ควรจะมีกระจกบานใหญ่ ๆ อยู่ตรงหน้า กระจกม้าเครื่องแป้งธรรมดาก็ได้ อย่างน้อยควรทำเดือนละครั้ง ก่อนจะลุกจากเตียงนอนควรนอนราบบนเตียง ถ้าจะตรวจข้างซ้าย ควรใช้หมอนแบน ๆ หนุนหลังด้านซ้ายให้สูงขึ้นเล็กน้อย งอศอกซ้ายในท่าหนุนศีรษะธรรมดา

ใช้มือขวาวางลงบนอกซ้าย พยายามกลิ้งมือไปบนนมค่อย ๆ ถ้ามีก้อน หรือความผิดปกติก็จะรู้สึกได้ ถึงแม้ว่าก้อนนั้นจะไม่เจ็บ ในการตรวจนมขวาก็เช่นเดียวกันเพียงแต่กลับข้างเสียเท่านั้น ข้อสำคัญคือต้องนอนราบ และให้นมนั้นกองราบอยู่บนหน้าอกเท่านั้น เสร็จแล้วควรจะมาที่กระจกเงาชูมือทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ หรือเอามาท้าวไว้บนศีรษะก็ได้ ให้สังเกตระดับของหัวนมทั้งสองข้าง ถ้าหัวนมนั้นสูงกว่าอีกข้างหนึ่ง และข้างนั้นมีก้อนที่คลำได้เมื่อนอนราบด้วย ก็ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันที สุดท้ายควรบีบดูที่หัวนมด้วย และพึงสังเกตว่ามีอะไรไหลออกมาทางหัวนมด้วยหรือเปล่า

พึงสังเกตการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาของประจำเดือนว่า มีการคัด ปวด ร้อน ที่บริเวณนมหรือเปล่า.

มะเร็งของปอด

นายแพทย์ บัญญัติ ปริชญานนท์

เป็นที่ทราบกันดีว่ามะเร็งเป็นโรคเนื้องอกชนิดร้าย อาจเกิดแก่อวัยวะของคนได้แทบทุกส่วนของร่างกาย เป็นโรคที่ทำลายชีวิตมนุษย์เราปีละมาก ๆ ช้าหรือเร็วแล้วแต่ชนิดของมะเร็งหรืออวัยวะของร่างกายที่เกิดโรค มะเร็งของปอดเป็นโรคหนึ่งเป็นต้นเหตุของการตายสูงที่สุดในบรรดาโรคมะเร็งทั้งหลายที่เกิดแก่เพศชาย ในสมัยก่อนเคยเชื่อกันว่ามะเร็งของปอดเป็นโรคที่พบได้น้อย แต่ในปัจจุบันนี้เราพบผู้ป่วยด้วยมะเร็งของปอดมากขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า เฉพาะในแผนกอายุรศาสตร์ ร. พ. ศิริราช เมื่อค้นรายงานผู้ป่วยที่รับเข้าไว้รักษาในระยะ ๑๐ ปี ถอยหลังไปจากปี พ. ศ. ๒๔๙๕ พบมีผู้ป่วยด้วยมะเร็งของปอดไม่ถึง ๑๐ ราย แต่ในระยะ ๑๐ ปี จากปี พ. ศ. ๒๔๙๕ มาถึง พ. ศ. ๒๕๐๔ พบว่ามีมะเร็งของปอดรับเข้ามาประมาณ ๓๐๐ ราย ถึงแม้รายงานจากวารสารต่าง ๆ ในต่างประเทศ ก็พบว่ามีสถิติเกี่ยวกับมะเร็งของปอดเพิ่มขึ้นอย่างมากมาย

ต้นเหตุของมะเร็งยังไม่เป็นที่ทราบกันแน่นอน แต่ในวงการแพทย์ทั่วไปเชื่อว่าสาเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่ง ได้แก่การที่อวัยวะส่วนหนึ่ง

ส่วนใดของร่างกายได้รับการระคายเคืองเรื้อรัง มะเร็งของปอดก็อาจเกิดขึ้น เนื่องจากมีสิ่งที่ระคายเคืองต่อปอดหรือหลอดลมอยู่เป็นเวลานาน ๆ เช่นการอักเสบเรื้อรัง ควันหรือฝุ่นละอองต่าง ๆ เป็นต้น ควันหรือฝุ่นละอองต่าง ๆ ได้แก่ควันจากท่อไอเสียของเครื่องยนต์ ควันจากปล่องไฟในโรงงานอุตสาหกรรม ฝุ่นละอองจากการพ่นสีหรืออัดฉีดรถยนต์ฝุ่น ละอองจากวัตถุเคมีต่าง ๆ ละอองของแร่ธาตุบางชนิด เช่น ซิลิกา นิเกิล อาเซนิค และโครเมี่ยม ฯลฯ ในต่างประเทศจะเห็นได้ว่า มีสถิติผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งของปอดจากเมืองที่มีโรงงานอุตสาหกรรมหนาแน่น สูงกว่าจากเมืองที่มีโรงงานอุตสาหกรรมน้อย ควันบุหรี่ก็เป็นเรื่องหนึ่งซึ่งถกเถียงกันมาก ว่าจะเป็นต้นเหตุของมะเร็งของปอดหรือไม่ ทั้งนี้เพราะว่าสถิติจากหลายแห่งด้วยกันแสดงให้เห็นว่ามะเร็งของปอดพบมากในคนที่สูบบุหรี่จัดเป็นเวลานาน มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่หลายเท่าตัว สถิติโดยทั่วไปอาจจะสรุปโดยคร่าว ๆ ได้ว่า ๑ ใน ๘ คนที่สูบบุหรี่จัดเป็นเวลานาน ๆ มีโอกาสตายด้วยมะเร็งของปอด ส่วนผู้ที่ไม่สูบบุหรี่เลยพบเพียง ๑ ใน ๓๐๐ คนเท่านั้น สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคมะเร็งของปอดในแผนกอายุรศาสตร์ ร.พ. ศิริราช ส่วนมากเป็นผู้ป่วยชาย และพบว่ามีประวัติสูบบุหรี่ ๘๐–๙๐ % ส่วนในผู้หญิงพบน้อยกว่ามาก ในปัจจุบันนี้จึงมีผู้เชื่อกันมากว่าบุหรี่อาจจะเป็นส่วนร่วมด้วยในการเกิดมะเร็งของปอด ถึงแม้ว่าเรายังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอนของมะเร็ง บางคนก็เชื่อกันว่ามะเร็งอาจจะเกิดจากเชื้อไวรัสบาง

ชนิดเป็นต้น ถึงอย่างไรก็ตามถ้าประชาชนพยายามป้องกัน ให้ปอดหรือหลอดลมได้รับสิ่งระคายเคืองต่าง ๆ เช่น ฝุ่นละอองหรือควันบุหรี่ได้น้อยที่สุดเท่าใด ก็ย่อมเป็นผลดีแก่สุขภาพของตนมากเท่านั้น

มะเร็งของปอดพบได้ในคนทุกอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประมาณ ๙๐% พบในคนอายุประมาณ ๔๐ ปี หรือมากกว่านั้น พบในผู้ชายประมาณ ๕–๑๐ เท่าของผู้หญิง อาจพบได้บ่อยในคนบางอาชีพ เช่น พวกที่ทำงานเหมืองแร่บางแห่งเป็นต้น

อาการของผู้ป่วยมะเร็งของปอดมีคล้ายกับอาการของโรคปอดอย่างอื่นหลายอย่าง ดังนั้นถ้าเราไม่นึกถึงอาจเข้าใจผิดเป็นโรคอื่นได้ เช่น วัณโรคของปอดเป็นต้น อาการเริ่มแรกได้แก่:–

๑. อาการไอเรื้อรัง

๒. อาการไอเป็นเลือด

๓. อาการเจ็บหน้าอก

๔. อาการหอบเหนื่อย

๕. อาการน้ำหนักลดโดยหาสาเหตุอื่นไม่ได้ ฯลฯ

ถ้าผู้ใดมีอาการต่าง ๆ เหล่านี้ก็ควรรีบปรึกษาแพทย์ ยิ่งได้รับการวินิจฉัยโรคเร็วเท่าใด การรักษามะเร็งของปอดก็จะได้ผลดีขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุย่างเข้าวัย ๔๐ ปีขึ้นไป ควรจะได้รับการถ่ายภาพรังสีทรวงอกอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง ทั้งนี้อาจจะช่วยให้พบมะเร็งของปอดในระยะแรก ๆ ได้ การที่จะบอกได้ว่าเป็นมะเร็งของปอดแน่นอน

นั้นแพทย์อาจต้องอาศัยการตรวจด้วยวิธีอื่น ๆ แล้วแต่แพทย์จะเห็นสมควร

การรักษามะเร็งของปอดมีหลายวิธีด้วยกัน เช่นการผ่าตัดเอาปอดส่วนที่เป็นมะเร็งออก การรักษาด้วยรังสี "เอ๊กซ" หรือการรักษาด้วยสารเคมีเป็นต้น ทั้งนี้แพทย์จะพิจารณาแล้วแต่ความเหมาะสมเป็นราย ๆ ไป สิ่งที่สำคัญก็คือผู้ป่วยต้องไปหาแพทย์ในระยะเริ่มแรกเพื่อให้ได้รับการวินิจฉัยโรคในระยะเริ่มต้นที่สุด ทั้งนี้จะทำให้การรักษาได้ผลดีที่สุดดังได้กล่าวมาแล้ว.

มะเร็งของทางเดินอาหาร

นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี

เมื่อพูดถึงมะเร็งของทางเดินอาหารแล้ว มะเร็งที่กระเพาะอาหารเป็นพวกที่พบได้มากที่สุด จนกล่าวกันว่า เพียงมะเร็งของกระเพาะอาหารแต่อย่างเดียวก็จะพบได้เป็นจำนวนเกือบครึ่งหนึ่งของอวัยวะทั้ง-หมดของร่างกาย ดังนั้นสถิติการตายของมะเร็งของกระเพาะอาหารจึงนับว่ามีได้มากเหมือนกัน

โดยที่อาการเริ่มต้นเป็นใหม่ ๆ ของมะเร็งที่กระเพาะอาหารนั้นค่อนข้างจะมีอาการไม่เด่นชัดนัก และมีอาการเหมือนกับอาการอาหารไม่ย่อยเท่านั้น ผู้ป่วยจึงมักจะปล่อยตนเองจนโรคเป็นค่อนข้างมากแล้วเสมอ จึงมีหลักที่ประชาชนพึงจะคิดไว้เสมอว่า ตนอาจเป็นโรคมะเร็งของกระเพาะอาหารได้ ถ้าหากว่าอายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป และมีอาการท้องอืด ๆ เฟ้อ ๆ อยู่เสมอ อาการอื่น ๆ อาจมีไปพร้อม ๆ ด้วย เช่นเบื่ออาหารคลื่นไส้ น้ำหนักลดผอมลง และปวดท้องเล็ก ๆ น้อย ๆ นอกจากนั้นแผลมะเร็งอาจมีเลือดออกอยู่นาน ๆ นานเข้าก็จะมีอาการเลือดจางทำให้ผู้ป่วยซีดลง ระยะหลัง ๆ มักมีอาเจียนเพราะก้อนมะเร็งโตขึ้น จนทำให้อาหารผ่านไม่สะดวก

อาการต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วตอนแรก ๆ จะเห็นได้ว่าเป็นอาการ

คล้าย ๆ กับอาการอาหารไม่ย่อยนั่นเอง ฉะนั้นในการที่จะทราบโรคมะเร็งของกระเพาะอาหารได้ตั้งแต่เริ่มต้นก็คือ การรีบไปปรึกษาแพทย์ให้ตรวจเสียเมื่อมีอาการดังกล่าว โดยไม่ควรรอเวลาให้เนิ่นนานต่อไป เมื่อแพทย์สงสัยจะได้ทำการตรวจพิเศษอย่างอื่น ๆ เช่น การตรวจน้ำย่อยอาหาร การตรวจเอ๊กซเรย์ทางเดินอาหาร วิธีอื่น ๆ ที่จะพิเคราะห์โรคให้ถูกต้อง

เอ๊กซเรย์กระเพาะอาหาร นับว่าเป็นวิธีการที่จะบอกให้ทราบถึงโรคมะเร็งกระเพาะอาหารได้ดีพอใช้ โดยอาจเห็นตัวก้อนมะเร็งนั้นได้ การคลำหน้าท้องอาจคลำพบก้อนมะเร็งบริเวณกระเพาะอาหาร การตรวจเลือดจะพบลักษณะเลือดจาง การตรวจน้ำย่อยจะพบกรดในกระ-เพาะอาหารน้อยลงไปกว่าปกติ การตรวจเหล่านี้ทำให้ทราบถึงโรค และจะได้ทำการรักษาได้เร็วยิ่งขึ้น

การรักษามะเร็งของกระเพาะอาหารก็เหมือนกับมะเร็งที่อวัยวะอื่น ๆ กล่าวคือถ้ายิ่งมะเร็งอยู่ในระยะเริ่มเป็นใหม่เท่าใด ก็ยิ่งมีหวังในการหายขาดยิ่งขึ้นเท่านั้น การรักษานี้ก็โดยวิธีการผ่าตัด ทำการตัดกระเพาะที่เป็นมะเร็งนั้นออกเสีย

สำหรับมะเร็งที่ลำไส้เล็กนั้น ปรากฏว่าจะพบได้เป็นจำนวนน้อยมาก ถ้าหากเกิดเป็นมะเร็งของลำไส้เล็กขึ้น อาการสำคัญที่จะปรากฏขึ้นคือ อาการของลำไส้ถูกอุดตันเพราะก้อนมะเร็งที่โตขึ้น ทำให้ทางเดินของอาหารแคบเล็กลง อาหารจึงผ่านไม่สะดวก ผู้ป่วยจะมีอาการท้องอืด คลื่นไส้ และอาเจียนเป็นสำคัญ อย่างไรก็ดีเมื่อเกิดอาการนี้

ขึ้น การตรวจด้วยเอ็กซเรย์จะทำให้ทราบถึงมะเร็งของลำไส้เล็กนี้ได้ โดยการรักษา โดยการผ่าตัดเช่นเดียวกัน

มะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ ซึ่งเรารวมหมายถึงตัวลำไส้ใหญ่เองและทวารหนัก จะพบได้ราว ๆ ๒๐ กว่าคนในประชาชนหนึ่งแสนคน ตำแหน่งที่พบได้มากนั้น อาจมีได้ที่ลำไส้ใหญ่ตอนต้น ๆ คือ ตอนที่มีไส้ติ่งอยู่ด้วย ซึ่งถ้าเกิดขึ้นบริเวณนี้มักทำให้เกิดการอุดตันของทางเดินอาหาร และที่ซึ่งจะพบได้บ่อยที่สุดก็คือ ลำไส้ใหญ่ทางแทบซ้ายและใกล้มาหางทวารหนัก

โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว อาการตอนแรก ๆ ที่เกิดมีมะเร็งของลำไส้ใหญ่ขึ้นนั้นไม่ค่อยชัดแจ้งนัก ตามที่พบมาแล้วผู้ป่วยมักจะมาหาแพทย์เมื่อมีอาการต่าง ๆ ปรากฏแล้วเป็นเวลา ๘–๑๐ เดือนเสมอ อาการทั่ว ๆ ไปที่จะพบได้เมื่อเกิดมะเร็งของลำไส้ใหญ่ก็คือ อ่อนเพลีย น้ำหนักลด ท้องอืด ๆ เฟ้อ ๆ ท้องผูกและซีดลง อาการต่าง ๆ ที่กล่าวนี้ดูเหมือนจะเป็นอาการที่มีเพียงเล็กน้อยในตอนแรก ๆ จนทำให้ผู้ป่วยไม่ได้สนใจในความผิดแปลกของตนเองนัก จึงมิได้ไปหาแพทย์ตรวจ แต่อาการที่มักจะชวนให้เกิดสงสัยขึ้นในโรคมะเร็งของลำไส้ใหญ่นั้นมีอยู่อย่างหนึ่งก็คือ ทั้ง ๆ ที่มีอาการท้องผูก ต่อมาโดยหาสาเหตุไม่ได้กลับมีท้องเดินเกิดขึ้น อาการท้องผูกและท้องเดินสลับกันไปปรากฏอยู่เสมอ การถ่ายอุจจาระเป็นเลือดอาจมีได้เมื่อมะเร็งโตขึ้นมากและเกิดเป็นแผลแล้วมีเลือดปนออกมากับอุจจาระ

มะเร็งของลำไส้ใหญ่ที่อยู่ค่อนมาใกล้ทางทวารหนักในระยะหลัง ๆ มักมีถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด ปวดเบ่งและถ่ายบ่อย ทำให้มีอาการคล้ายโรคบิดมาก ฉะนั้นมีบ่อยครั้งที่ผู้ป่วยหลงรักษาตนเองโดยคิดว่าเป็นโรคบิดอยู่เป็นเวลานาน

ผู้ป่วยมะเร็งของลำไส้ใหญ่ใกล้ทวารหนักนั้น ประมาณ ๓๐ รายในผู้ป่วยร้อยรายที่มีริดสีดวงทวารหนักร่วมอยู่ด้วย ฉะนั้น การมีริดสีดวงทวารหนักจึงจำเป็นต้องตรวจโดยละเอียด เพื่อการรักษาที่ถูกต้องต่อไป

ดังนั้น อาการสำคัญที่จะเป็นเครื่องเตือนใจให้ผู้ป่วยรีบไปปรึกษาแพทย์เสีย เมื่อสงสัยว่าอาจเป็นมะเร็งของลำไส้ใหญ่อีกคือ อาการท้องอืด ท้องผูก และอาหารไม่ย่อย ซึ่งอาการนี้เป็นอาการไม่แน่นอนก็จริง แต่ก็เป็นอาการเริ่มต้นของโรคใหม่ ๆ ที่เป็นระยะจะรักษาให้หายได้ การปล่อยรอเวลาจนกว่าจะมีอาการเด่นชัดขึ้น เช่นอาการอุดตันของทางเดินอาหารถ่ายเป็นมูกเลือด น้ำหนักลด และอาการเลือดจางเกิดขึ้นแล้ว ก็อาจเป็นระยะที่มะเร็งเป็นมากหรือแพร่กระจายไปสู่อวัยวะอื่นแล้ว การรักษาย่อมมีหวังน้อยลงไป

ในการตรวจและวินิจฉัยของแพทย์ จะทำให้ทราบได้ว่าเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยอาศัยการตรวจทวารหนักด้วยการสอดนิ้วเข้าไปคลำหาก้อนมะเร็ง หรือการใช้กล้องส่งเข้าตรวจภายในลำไส้ใหญ่โดยสอดเข้าทางทวารหนัก การสวนแบเรียมเข้าไปทางทวารหนักและถ่ายภาพเอ๊กซเรย์ ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะทราบถึงโรคนี้ได้

วิธีการรักษามะเร็งของลำไส้ใหญ่นั้นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยุ่งยาก-มากเหมือนกัน แต่โดยวิธีการผ่าตัดนั้นก็ได้ช่วยชีวิตของผู้ป่วยไว้มากจำนวนมิใช่น้อย

เวลานี้อุดมคติในการรักษาโรคมะเร็งที่อวัยวะใด ๆ ก็ตามกล่าวว่าผลของการรักษาจะได้ผลดีนั้น ขึ้นอยู่ด้วยหลัก ๓ ประการ คือ การสงสัยและเอาใจใส่ต่อการผิดปรกติของผู้ป่วยอย่างหนึ่ง การให้การวินิจฉัยโรคมะเร็งได้ถูกต้องรวดเร็วอย่างหนึ่ง และวิธีการรักษาที่ดีอย่างหนึ่ง.

มะเร็งกระเพาะอาหาร

นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี

ในชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์เราทุกวันนี้ เราต้องต่อสู้กับธรรมชาติ ต้องต่อสู้กับการครองชีพ ต้องทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งการกินดีอยู่ดี ต้องต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ อยู่ทุกเวลา มะเร็งเป็นโรคหนึ่งที่เราจะต้องต่อสู้เพื่อหวังผลอยู่เสมอว่าวันหนึ่งเราจะต้องเป็นผู้ชนะ แต่ในการทำสงครามกับโรคมะเร็งนั้น ศัตรูตัวร้ายที่คอยมาขัดขวางมิให้เราได้มีโอกาสจะต่อสู้ให้ชนะโรคมะเร็งได้นั้น ก็คือความหวาดกลัว การปล่อยทอดทิ้งไม่เอาใจใส่ตนเอง ความหลงผิดต่อสิ่งอันไร้สาระ และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ๔ ประการนี้คือ ศัตรูร้ายฉกาจที่เราควรจะได้กำจัดมันเสียก่อน

ทำไมข้าพเจ้าจึงกล่าวเช่นนั้น เมื่อ ๒ สัปดาห์มานี้เอง ข้าพเจ้าได้รับผู้ป่วยชายรายหนึ่งไว้เพื่อการรักษา ไม่ใช่เป็นครั้งแรกที่ผู้ป่วยรายนี้มาพบกับข้าพเจ้า แต่เป็นครั้งที่สอง ซึ่งห่างจากครั้งแรกที่ข้าพเจ้าได้พบถึง ๗ เดือนเต็ม ๆ ผู้ป่วยรายนี้ ข้าพเจ้าได้พบและวินิจฉัยโรคได้ตั้งแต่ครั้งแรกแล้วว่า เป็นมะเร็งของกระเพาะอาหาร ข้าพเจ้าแนะนำแล้วก็เปลี่ยนเป็นปลอบโยน และในที่สุดก็เคี่ยวเข็ญให้คนไข้รายนี้ยินยอมรับรักษา โดยวิธีผ่าตัดเสีย คนไข้หวาดกลัวต่อการผ่าตัดอย่างยิ่ง

แม้จะได้ชี้แจงอย่างไรก็ตาม เรื่องนี้แพทย์ทุกคนควรถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะพบได้เสมอ ๆ แต่ที่ทำให้ข้าพเจ้าเสียใจอย่างยิ่งก็คือ นอกจากการปฏิเสธอย่างไม่มีใยดีแล้ว ยังแจ้งว่าตนจะไปรักษายากลางบ้านซึ่งมีการใช้ยาดับตลอดจนมีการเสกคาถาต่าง ๆ อีกด้วย ผู้ป่วยหลงผิดไปอย่างไม่อาจแก้ไขได้ ทั้ง ๆ ที่ขณะนั้นโรคที่เป็นอยู่เขาก็ได้ปล่อยทอดทิ้งไม่ได้เอาใจใส่มานานพออยู่แล้ว อีกทั้งตัวเขาเองก็หาได้รู้ถึงอันตรายและความร้ายของมะเร็งแม้แต่น้อยไม่

ในการรับไว้ครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้ทำการผ่าตัด ทั้ง ๆ ที่ฝืนกับความรู้ของตนว่า รายนี้ไม่อาจจะรักษาได้อีกแล้ว เพราะมะเร็งคงไปไกลมาก แต่ก็ยังหวังอยู่ว่า ถ้าหากจะได้ผ่าตัดสำรวจดูบังเอิญจะเป็นโชคของคนไข้ พอที่จะช่วยเหลือวิธีใด ๆ ได้บ้างก็ยังดีกว่าไม่ได้ทำอะไรเสียเลย เป็นจริงดังที่คิดการไว้ล้างหน้าแล้ว มะเร็งที่กระเพาะอาหารโตมากและติดกับอวัยวะต่าง ๆ เช่น ตับอ่อนอย่างแน่น อีกทั้งยังแพร่กระจายไปสู่ตับ ต่อมน้ำเหลืองต่าง ๆ ในช่องท้อง ลำไส้ใหญ่และเยื่อบุช่องท้องทั่วไป ข้าพเจ้าเย็บปิดแผลหน้าท้องพร้อมกับคิดว่า อายุของเขาเพียง ๔๗ ปีนี้ คือปีนท้ายของชีวิตของเขาเสียแล้ว

นี่คือเหตุการณ์ที่ไม่ใช่เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียว ที่ข้าพเจ้าได้ประสบแต่เป็นการที่ข้าพเจ้าได้พบอยู่บ่อย ๆ โดยตนเองไม่อาจจะให้ความช่วยเหลือได้ ถ้าหากท่านจะได้เห็นคนสักคนหนึ่งกำลังได้รับความทรมานและกำลังจะสิ้นชีวิตลงไปทีละน้อย ๆ โดยไม่อาจจะให้ความ

ช่วยเหลือได้ ท่านจะมีความรู้สึกอย่างไร ความรู้สึกนั้น คือความรู้สึกของแพทย์ทุก ๆ คน หากแต่ว่ามากกว่าหลายเท่านัก เพราะหน้าที่แห่งการรับผิดชอบมีอยู่ด้วยในจิตใจ

แต่เราจะไม่มีทางช่วยเหลือคนเหล่านี้บ้างหรือ จะปล่อยให้เป็นไปเช่นนี้ต่อไปหรือเรามีทางช่วยเหลือ ทุกคนต้องร่วมมือกัน แพทย์มีหน้าที่ให้ความรู้และให้การรักษา โรคมะเร็งไม่ใช่โรคที่รักษาให้หายขาดไม่ได้ แต่จะหายขาดได้อย่างแน่นอนก็ต่อเมื่อโรคมะเร็งนั้นเริ่มต้นเป็นใหม่ ๆ ประชาชนทุกคนจะต้องช่วยกันสนับสนุน จะต้องช่วยชี้แจงแนะนำในทางที่ถูก อย่าพาผู้ป่วยให้หลงผิด ความกลัวต่อวิธีการรักษาที่ถูกต้อง การทอดทิ้งไม่สนใจต่ออาการผิดปกติของตน การหลงผิดต่อการรักษาอันหลอกลวงไร้สาระ และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ คือศัตรูอันร้ายที่คอยขัดขวางไม่ให้เราต่อสู้กับโรคมะเร็ง

มะเร็งของกระเพาะอาหาร เป็นมะเร็งที่ทำให้ประชากรของโลกตายลงเป็นจำนวนมาก ถ้าพูดถึงมะเร็งตามทางเดินอาหารแล้วก็นับว่ามีมากพอดู คือจะมีในราว ๔๐ เปอร์เซ็นของทั้งหมด มีผู้ทำสถิติไว้ว่าเกิดขึ้นในผู้ชายมากกว่าผู้หญิงราว ๆ สองเท่า และก็เหมือนกับมะเร็งที่อวัยวะอื่น ๆ คือมักเกิดในคนสูงอายุระหว่าง ๕๐ ถึง ๘๐ ปี แต่คนอายุระหว่าง ๓๐ ถึง ๔๐ ปีนั้น ก็ปรากฏว่าเกิดมะเร็งที่กระเพาะอาหารได้เหมือนกัน

คงจะมีปัญหาว่า มีเหตุใดหรือที่ทำให้เกิดเป็นมะเร็งที่กระเพาะ

อาหารขึ้น สาเหตุนั้นยังหาได้ทราบเป็นที่แน่นอนไม่ มีบางคนเชื่อว่าก่อนเป็นมะเร็งนั้นจะมีเนื้องอกเล็ก ๆ คล้าย ๆ หัวริดสีดวงเกิดขึ้นมาก่อนนาน ๆ แล้วจึงกลายเป็นมะเร็งในภายหลัง และหัวก้อนเนื้องอกนี้จะต้องมีอยู่หลาย ๆ หัวด้วย มีบางคนเชื่อกันว่ากระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรังนั้น เป็นต้นเหตุให้กลายเป็นมะเร็งได้ ถ้าเป็นเช่นนั้นอาหารที่เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หรือรสจัด ๆ การสูบบุหรี่จัด อาหารไม่เป็นเวลา โรคเลือดจางบางชนิด และการดื่มเหล้าจัด ๆ อันเป็นสาเหตุของกระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง ก็อาจเป็นเหตุทางอ้อมที่นำไปสู่การเกิดมะเร็งของกระเพาะอาหารได้ ความเชื่อเช่นนี้ก็ยังหามีผู้ใดได้พิสูจน์ให้แน่นอนลงไปได้ไม่

แผลในกระเพาะอาหารที่เป็นเรื้อรัง กล่าวกันว่าเป็นต้นเหตุที่เปลี่ยนไปเป็นมะเร็งได้ เหตุนี้ก็มีความจริงอยู่บ้าง เพราะตามสถิติปรากฏว่า คนไข้ที่เป็นแผลในกระเพาะอาหารราว ๆ ๕ ถึง ๑๕ เปอร์เซ็นต์ ที่กลายเป็นมะเร็งของกระเพาะอาหาร

เมื่อมะเร็งเกิดขึ้นในกระเพาะอาหาร ต่อไปก็ค่อย ๆ โตขึ้น อาจแตกออกเป็นแผล และมีการแผ่อาณาเขตออกไปตามผนังของกระเพาะอาหาร เซลล์มะเร็งมักจะกระจายไปสู่ต่อมน้ำเหลืองของกระเพาะอาหาร แล้วไปสู่ต่อมอื่น ๆ ทั่วช่องท้อง นอกจากนั้นยังแทรกเข้าสู่อวัยวะที่อยู่ใกล้เคียง เช่น ตับอ่อน ลำไส้ใหญ่ ถุงน้ำดี ตับ นอกจากนั้นอาจไปที่ปอดและกระดูกต่าง ๆ

ในระยะหลัง ๆ นั้น มะเร็งมักไปที่ตับมากกว่าที่อื่น และมักมีการกระจายทั่วไปตามเยื่อบุท้องและลงไปในบริเวณอุ้งเชิงกราน ในผู้หญิงนั้นปรากฏว่ามะเร็งที่กระเพาะอาหารอาจลงมาเกิดขึ้นที่รังไข่ได้

มะเร็งของกระเพาะอาหารนี้ ถ้าหากเกิดขึ้นตอนบนซึ่งเป็นตอนกระเพาะอาหารต่อกับหลอดอาหาร เมื่อมะเร็งค่อย ๆ โตขึ้น จะอุดตันทางอาหารทำให้กลืนอาหารไม่ลง และถ้าเป็นตอนปลายกระเพาะอาหารซึ่งต่อกับลำไส้เล็ก ก็จะทำให้อาหารไม่สามารถผ่านไปสู่ลำไส้เล็กได้ต่อไป

การเกิดมะเร็งของกระเพาะอาหารนั้น ทำให้เกิดอาการต่าง ๆ กันไป แต่นับว่าเป็นโชคร้ายของผู้ที่เป็นมะเร็งของอวัยวะแห่งนี้อยู่สักหน่อย ที่ว่าระยะแรก ๆ นั้นอาการไม่ค่อยจะมีแน่นอนนัก อย่างไรก็ดี ยังมีอาการที่ทำให้น่าจะสงสัยและควรจะได้รับปรึกษาหารือแพทย์ให้ตรวจให้ถี่ถ้วนเสีย โดยมากผู้ป่วยมักอ่อนเพลีย เบื่ออาหารและผอมลงอย่างรวดเร็ว หรือถ้าไม่เคยชั่งน้ำหนักมาก่อนก็อาจสังเกตได้โดยเอวของกางเกง หรือผ้านุ่งหลวมลงไป ถ้าคาดเข็มขัดก็จะต้องรูดเข็มขัดเข้าไปอีกหลายรู บางคนอาจมีอาการซีดและบวม แต่ก็เป็นอาการระยะหลัง ๆ เนื่องจากเกิดโรคเลือดจางและการขาดอาหารขึ้น

อาการปวดท้อง มักจะไม่เป็นส่วนมาก แต่มักเป็นลักษณะอย่างปวดอึดอัดบริเวณใต้ลิ้นปี่ หรือปวดเสียดแบบท้องอืดท้องเฟ้อเนื่องจากอาหารไม่ย่อย อาการปวดดังกล่าวมักมีตลอดเวลาไม่เกี่ยวข้องกับการ

รับประทาน แต่ก็อาจปวดเพิ่มขึ้นเล็กน้อยหลังจากอิ่มอาหาร เมื่อมีอาเจียนแล้วอาการทุเลาลงไปบ้าง เมื่อพูดถึงอาการอาเจียนแล้ว ก็อาจมีข้อแตกต่างอยู่บ้างเล็กน้อย สำหรับตำแหน่งของกระเพาะอาหารที่เกิดมะเร็ง คือถ้าหากมะเร็งเกิดขึ้นตอนใกล้ต้อนต่อของหลอดอาหารและกระเพาะอาหารนั้นก็มักมีอาเจียน ตั้งแต่ตอนกลืนอาหารลงไป แต่ถ้าหากมะเร็งอยู่ที่บริเวณตอนปลายกระเพาะ ซึ่งเป็นทางลงไปสู่ลำไส้เล็กนั้นมักอาเจียนเมื่ออิ่มอาหารแล้ว มะเร็งที่อยู่ตรงกลาง ๆ ตัวกระเพาะไม่ค่อยมีอาเจียน แต่ถ้าอาเจียนออกมามักมีลักษณะของอาเจียนคล้าย ๆ สีกาแฟ มีหลายรายที่เป็นมะเร็งแต่ไม่มีอาการอาเจียน ถึงอย่างนั้นก็ตามก็มักจะมีอาการคลื่นไส้เสมอ

เลือดมักซึมออกจากแผลของมะเร็งในกระเพาะอาหารนี้ ทำให้เสียเลือดไป นาน ๆ เข้าจึงเกิดโรคเลือดจางขึ้น ถ้าตรวจอุจจาระก็มักพบว่ามีเลือดในอุจจาระเสมอ

ในระยะหลัง ๆ เมื่อก้อนมะเร็งโตขึ้น อาจคลำพบก้อนเกิดขึ้นในบริเวณใต้ลิ้นปี่ลงมา ก้อนแข็งไม่เรียบ และเวลากดจะไม่ค่อยรู้สึกเจ็บปวดแต่อย่างใดเลย ถ้ามะเร็งได้แพร่กระจายไปที่ตับแล้ว ก็อาจพบว่าตับโตขึ้นจนคลำได้

แม้ว่าอาการต่าง ๆ เหล่านี้จะไม่ค่อยแน่นอนนักในการเกิดมะเร็งของกระเพาะอาหารก็จริง เราก็อาจให้การตรวจและวินิจฉัยโรคได้ตั้งแต่เริ่มต้นเป็นใหม่ ๆ ในเมื่อคนไข้สนใจในอาการผิดปกติของตน

เพียงเล็กน้อย ดังกล่าวมาข้างต้นแล้ว นอกจากการตรวจโดยการคลำดูเคาะพึ่ง อันเป็นวิธีการตรวจตามปกติทั่วไปแล้ว มะเร็งในกระเพาะอาหารอาจวินิจฉัยได้ตั้งแต่เริ่มต้นเป็นโดยการตรวจน้ำย่อยอาหาร ดูจำนวนกรดในกระเพาะ ซึ่งส่วนมากปรากฏว่ามีจำนวนกรดลดน้อยลง การนำน้ำย่อยกระเพาะอาหารออกมาย้อมตรวจหาเซลล์มะเร็ง การตรวจเอ๊กซเรย์ของกระเพาะอาหารและการใช้เครื่องมือพิเศษเป็นกล้องใส่ลงไปสู่กระเพาะอาหาร เพื่อส่องดูภายในกระเพาะอาหาร

แพทย์มีหลักอยู่ในใจว่า คนไข้รายใดอายุตั้งแต่ ๔๐ ปีขึ้นไป มีอาการอาหารไม่ย่อยมาเรื้อรังเกินกว่า ๒ ถึง ๓ เดือน ผอมและเบื่ออาหาร จำต้องสงสัยมะเร็งของกระเพาะอาหาร และทำการตรวจค้นหาโรคมะเร็งนี้

การตรวจต่าง ๆ หากไม่ได้ผลเป็นที่พอใจ แต่ยังมีข้อที่ทำให้สงสัยอยู่นั้น การผ่าตัดตรวจเป็นวิธีที่สมควรอย่างยิ่ง และถ้าพบมะเร็งแล้วจะได้ทำการรักษาทันที

อาการแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นเมื่อเกิดมีมะเร็งของกระเพาะอาหาร นอกจากการแพร่กระจายของมะเร็งไปสู่อวัยวะต่าง ๆ แล้ว ในระยะหลัง ๆ ก็อาจเกิดมานน้ำในช่องท้องได้ ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นและอาจพบได้ก็คือ แผลมะเร็งที่กระเพาะเกิดทะลุทำให้อาการน้ำย่อยในกระเพาะไหลลงสู่ช่องท้อง เกิดเยื่อบุช่องท้องอักเสบและเป็นหนองเต็มช่องก็ได้

การเกิดมะเร็งของกระเพาะอาหารนี้ ถ้าหากไม่ได้รับการรักษา มักมีชีวิตอยู่ได้ประมาณ ๑ ปีถึง ๑ ปีครึ่ง มีน้อยมากที่มีชีวิตอยู่ได้ถึง ๒ ปี

ในการรักษาโรคมะเร็งของกระเพาะอาหารนั้น ขอกล่าวให้ทราบว่าไม่มียาใด ๆ ที่ใช้ในการรักษาเลย การรักษาที่ได้ผลที่สุดก็คือ การผ่าตัดโดยการตัดกระเพาะส่วนที่เป็นมะเร็งนั้นออกเสีย สำหรับการใช้รังสีเพื่อการรักษานั้น โดยเฉพาะยังไม่ปรากฏว่าจะได้ผลดีแต่อย่างใดเลย

มะเร็งที่กระเพาะอาหาร ไม่ใช่จะเป็นโรคที่รักษาให้หายโดยเด็ดขาดไม่ได้ แต่เราจะผิดหวังอย่างยิ่งในการหวังผลในการรักษา ถ้าหากประชาชนทั่วไปยังคงมีความหวาดกลัวการรักษาโรคมะเร็ง การขาดความเอาใจใส่ในการผิดปกติของร่างกายของตน การหลงผิดต่อวิธีการรักษาที่หลอกลวงไร้สาระ และความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทั้ง ๔ ประการที่คอยขัดขวางความปรารถนาดีของแพทย์ ที่มีต่อชีวิตอันมีค่าของตนอยู่.

มะเร็งรักษาได้หายขาด

สถิติการรักษา

มะเร็งผิวหนัง	หายขาด	๙๕	เปอร์เซ็นต์
มะเร็งมดลูก	หายขาด	๘๒	,,
มะเร็งเต้านม	หายขาด	๘๒	,,
มะเร็งลำไส้และทวารหนัก	หายขาด	๖๘	,,
มะเร็งกระเพาะอาหาร	หายขาด	๓๗	,,
มะเร็งในปอด	หายขาด	๑๗	,,

การรักษาต้องทำในระยะเริ่มเป็น
ถ้าลุกลามมากผลหายจะน้อยลง
หรือไม่หายเลยเมื่อเป็นมากเกินไป

สถิติของสถาบันมะเร็ง โรงพยาบาลศิริราช

ผู้ป่วยมะเร็ง ปี ๒๕๐๔ (ค.ศ. ๑๙๖๑)

จำนวนผู้มาตรวจโรคทั้งหมด	๓๕๑,๔๗๙	ราย
จำนวนผู้มาตรวจโรคใหม่	๑๓๒,๗๖๗	,,
จำนวนผู้ป่วยมะเร็งใหม่	๑,๕๐๗	,,

(หรือ ๑.๒๔% ของผู้ป่วยทั้งหมด)

ตำแหน่งและเพศที่เป็นมะเร็ง	ชาย	หญิง	รวม
มะเร็งผิวหนัง (Skin)	๕๙	๕๐	๑๐๙
มะเร็งเต้านม (Breast)	๑	๑๒๗	๑๒๘
มะเร็งหลังจมูก (Nasopharynx)	๗๗	๒๘	๑๐๕
มะเร็งกระบอกเสียง (Larynx)	๑๑๑	๖	๑๑๗
มะเร็งในปาก (Oral cavity)	๑๕๙	๑๕๙	๓๑๘
มะเร็งปากมดลูก (Cervix)	–	๒๑๖	๒๑๖
มะเร็งในมดลูก (Corpus)	–	๑๘	๑๘
มะเร็งในปอด (Lung)	๓๘	๕	๔๓
มะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้ (Stomach and intestine)	๒๒	๙	๓๑
มะเร็งเม็ดโลหิต และ ต่อมน้ำเหลือง (Blood and lymph node)	๒๙	๑๒	๔๑

ข้อสังเกต คนไทยเป็นมะเร็งในปาก ปากมดลูก และเต้านมมาก ตำแหน่งเหล่านี้มีโอกาสหายมาก สงสัยรีบปรึกษาแพทย์

สถิติน่ารู้เกี่ยวกับโรคมะเร็ง

จำนวนคนตายด้วยโรคมะเร็งในสหรัฐอเมริกา

ค. ศ.	๑๙๕๗	ตาย	๒๕๓,๑๘๓	ราย
	๑๙๖๑	,,	๒๗๓,๕๐๒	,,
	๑๙๖๒	,,	๒๗๘,๐๐๐	,,
	๑๙๖๓	,,	๒๘๔,๐๐๐	,,
	๑๙๖๔	,,	๒๙๐,๐๐๐	,,

คิดเฉลี่ยตายวันละ ๗๙๕ ราย หรือ ๒ นาที ต่อ ๑ ราย

จำนวนคนตายด้วยโรคต่าง ๆ ๖ ราย จะเป็นมะเร็ง ๑ ราย

จำนวนผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งในปี ๑๙๖๔

ได้ทำการรักษาทั้งหมด	๘๓๐,๐๐๐	ราย
จำนวนผู้ป่วยใหม่	๕๔๐,๐๐๐	,,
จำนวนรักษาหายจากมะเร็ง	๑๘๐,๐๐๐	,,

ข้อสังเกต มะเร็งตายกันมากในปีหนึ่ง ๆ แต่ก็หายได้มากเหมือนกัน.

อันตรายด้วยโรคมะเร็งจากการสูบบุหรี่

ในสหรัฐอเมริกาเป็นมะเร็งในปอด

ตายปีละประมาณ ๔๐,๐๐๐ คน

ในสหราชอาณาจักรอังกฤษ

มีผู้เป็นมะเร็งในปอดมากขึ้นทุกปี

สถิติมะเร็งในปอดของอังกฤษ

	ชาย	หญิง	
ค.ศ. ๑๙๓๑—๓๕	๑,๑๕๘	๓๒๔	ราย
๑๙๓๖—๔๐	๒,๐๒๐	๔๖๓	,,
๑๙๔๑—๔๕	๓,๐๙๐	๕๖๖	,,
๑๙๔๖—๕๐	๕,๐๓๑	๗๖๑	,,
๑๙๕๑—๕๕	๗,๐๔๘	๙๘๐	,,
๑๙๕๖—๕๙	๙,๑๐๘	๑,๒๐๒	,,

สถิติมะเร็งในปอดของสหรัฐอเมริกา

เปรียบเทียบกับคนตายด้วยโรคมะเร็งในปอด		๑๐๐,๐๐๐	ราย
ผู้ไม่สูบบุหรี่เลย	เป็นมะเร็งในปอด	๑๒.๘	,,
สูบวันละครึ่งซอง	,,	๙๕.๒	,,
สูบวันละครึ่งถึง ๑ ซอง	,,	๑๐๗.๘	,,
สูบวันละ ๑–๒ ซอง	,,	๒๒๙.๒	,,
สูบวันละ ๒ ซองขึ้นไป	,,	๒๖๔.๒	,,

ข้อสังเกต มีผู้เป็นมะเร็งในปอด มากขึ้นทุกปีทั้งในอังกฤษ และอเมริกา ผู้ไม่สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งน้อยมาก.

ร.พ. มหามกุฏราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร พระนคร
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา ๒๕/๓/๒๕๑๑

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
ถนนพระสุเมรุ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร โทร. 817790
นายพินิจ อู่สำราญ ผู้พิมพ์โฆษณา พ.ศ. ๒๕๑๑